ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ТЕКСТЫ

СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТОМ 2 / КНИГА 1



ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тексты

В трех томах

Том 2

Субъект деятельности

Книга 1

Редакторы-составители:

Ю. Б. Дормашев
С. А. Капустин
В. В. Петухов

Издание третье, исправленное и дополненное

Рекомендовано УМО по классическому университетскому образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки (специальностям) ГОС ВПО 030300 «Психология», 030301 «Психология», 030302 «Клиническая психология»; направлению подготовки ФГОС ВПО 030300 «Психология» и специальности 030401 «Клиническая психология»

Москва
Когито-Центр
2013

УДК 159.9
ББК 88.3
О 28

Рецензенты:

Иванников В.А., член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, заслуженный профессор МГУ

Романов В.Я., кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник, заслуженный преподаватель МГУ

О 28 **Общая психология.** Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. М.: Когито-Центр, 2013. – 608 с.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-89353-380-4 (т. 2, кн. 1)

Курс общей психологии – фундаментальный для образования психологов всех специальностей, как исследователей, так и практиков. Трехтомное собрание оригинальных психологических текстов, дополняющее любой базовый учебник по темам и вопросам, определяющим структуру и содержание общей психологии, предназначено для проведения семинарских занятий по этому курсу и самообразования. Большинство текстов написано авторитетными философами, учеными и авторами учебников, имеющими мировое признание.

Во втором томе представлен раздел «Субъект деятельности», который посвящен мотивации деятельности, ее эмоционально-волевой регуляции и психологии личности. Он состоит из трех книг. В этой книге представлены тексты по темам: «Личность как индивидуальность: способности, темперамент, характер», «Типологии индивидуальности» и «Психология эмоций».

Данное учебное пособие подготовлено сотрудниками факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова для студентов и преподавателей факультетов психологии университетов, а также других высших учебных заведений, в которых изучается психология. Многие тексты этой книги вызовут интерес и у широкого круга читателей.

В оформлении обложки использована схема лабиринта из дерна, расположенного в парке Боутона (Англия).

ISBN 978-5-89353-380-4 (т. 2, кн. 1)
ISBN 978-5-89353-376-7

Содержание

Тема 9. Типологии индивидуальности

Вопрос 1. Строение тела, темперамент и характер. Исследования психотелесных соответствий

Вопрос 2. Психопатии и акцентуации характера: определения, основные признаки и виды

Вопрос 3. Общие и функциональные психологические типы

Вопрос 4. Социально- типическое и индивидуальное в личности. Социальный и национальный характер

Вопрос 5. Гендерные различия. Типы личности и болезни человека

Тема 10. Психология эмоций

Вопрос 1. Определение, условия возникновения и функции эмоций. Выражение эмоций

Вопрос 5. Исследования отдельных видов эмоциональных явлений

Предисловие

Данная книга открывает второй том текстов по общей психологии. Он состоит из трех книг, посвященных психологии индивидуальных различий, эмоционально-волевой и мотивационной регуляции деятельности, строению и развитию личности. Соответствующий этому тому раздел целостного курса общей психологии получил название «Субъект деятельности». В первой книге собраны тексты к трем темам этого раздела.

Тема «Личность как индивидуальность: способности, темперамент, характер» посвящена основным образующим психологической индивидуальности человека. Тексты, представленные в этой теме, написаны известными философами и учеными: И. Кантом, И.П. Павловым, С.Л. Рубинштейном, Б.М. Тепловым, В.Д. Небылицыным, А. Адлером и др., а также авторами зарубежных учебников по психологии. В них обсуждаются вопросы о том, что такое способности, как они развиваются, кого можно назвать одаренным, талантливым и гениальным, раскрываются понятия интеллекта и креативности, приводятся основные представления о структуре и измерении интеллекта. В текстах этих авторов студенты найдут психологическое описание темперамента и различные представления о его физиологических основах, узнают о том, что такое характер и как он развивается. Кроме того, с опорой на эти тексты можно будет обсудить вопрос о соотношении понятий темперамента, характера и личности.

В текстах к теме «Типологии индивидуальности» речь идет о психологических особенностях, которые являются общими, то есть типовыми, для больших групп людей. Здесь студенты познакомятся с самыми известными типологиями индивидуальности, авторами которых являются Э. Кречмер, У. Шелдон, П.Б. Ганнушкин, К. Леонгард, А.Е. Личко, К. Юнг, а также с описаниями социальных и национальных характеров, предложенными И. Кантом, Э. Фроммом, В.О. Ключевским и др. Кроме того, в этой теме помещены обзоры исследований по проблеме гендерных различий и предрасположенности людей с различными типами личности к определенным соматическим заболеваниям.

В теме «Психология эмоций», прежде всего, приводятся основные определения и классификации эмоциональных явлений, рассматриваются условия их возникновения и функции. Введением в эту тему служат тексты С.Л. Рубинштейна,

А.Н. Леонтьева и В.К. Вилюнаса. Особое внимание уделяется тесной связи эмоциональных переживаний с работой вегетативной нервной системы, а также эволюционной теории Ч. Дарвина о происхождении выразительных движений. Подробно излагаются классические и современные теории эмоций: У. Джеймса и К. Ланге, У. Кэннона и Ф. Барда, П.К. Анохина, П.В. Симонова, С. Шахтера. Приводятся результаты исследований, посвященных проблеме диагностики аффективных следов, которые служат основой для решения такой важной практической задачи, как «детекция лжи». Обсуждается ряд вопросов, связанных с проблемой стресса: виды стрессовых ситуаций и соответствующих им реакций, негативные и позитивные эффекты стресса, факторы, влияющие на устойчивость к стрессу, и способы совладания с ним. Предлагаются определения фрустрации и описания типичных видов поведения человека в ситуации фрустрации. Даются определения ситуативной и личностной тревожности, рассматриваются определение и виды защитных механизмов, одна из функций которых состоит в уменьшении тревоги. Приводятся примеры исследований и теории таких сложных эмоциональных явлений, как меланхолия, смех, счастье и любовь.

Мы благодарны за всестороннюю техническую помощь в подготовке третьего издания текстов О.А. Захаровой и О.Н. Субботиной.

Ю.Б. Дормашев,
кандидат психологических наук, доцент;
С.А. Капустин,
кандидат психологических наук, доцент
(Московский государственный университет
имени М.В. Ломоносова, факультет психологии)

Тема 8

Личность как индивидуальность: способности, темперамент, характер

Психология способностей. Определение способностей. Способности и их измерение. Общий интеллект. Умственный возраст и коэффициент интеллектуальности. Проблемы надежности и валидности тестов. Тесты на общий интеллект и специальные способности. Структура интеллекта. Проблема общего (генерального) фактора способностей. Интеллект и креативность. Развитие способностей. Способности и задатки. Способности как функциональные свойства индивида. Способности и одаренность. Способности и развитие личности. Темперамент и характер. Темперамент как формально-динамическая сторона деятельности. Основные свойства нервной системы, их сочетания и типы высшей нервной деятельности. Синдромы свойств нервной системы. Общие характеристики темперамента: активность и эмоциональность. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Характер и его формирование. Характер как система отношений человека к миру, другим людям, самому себе. Характер как форма поведения, необходимая для сохранения структуры мотивов. Защитные функции характера. Характер как индивидуальный жизненный стиль.

Вопросы к семинарским занятиям

1. *Понятие способностей: способности и задатки. Измерение и развитие способностей*

2. *Темперамент, его психологическое описание и физиологические основы. Индивидуальный стиль деятельности*

3. *Характер и его формирование. Соотношение понятий темперамента и характера. Характер и личность.*

1 *Понятие способностей: способности и задатки. Измерение и развитие способностей*

А.Н. Леонтьев

[Соотношение общей и дифференциальной психологии]*

Настоящим камнем преткновения в исследовании личности до сих пор остается вопрос о соотношении общей и дифференциальной психологии. Большинство авторов избирает дифференциально-психологическое направление. Беря свое начало от Гальтона и Спирмена, направление это вначале ограничивалось исследованием умственных способностей, впоследствии оно охватило изучение личности в целом. Уже Спирмен распространил идею факторов на особенности воли и аффективности, выделив наряду с общим фактором «*g*» фактор «*s*»[1]. Дальнейшие шаги были сделаны Кеттелом, предложившим многомерную и иерархическую модель факторов (черт) личности, среди которых рассматриваются такие, как эмоциональная стабильность, экспансивность, самоуверенность[2].

Метод исследования, развиваемый этим направлением, состоит, как известно, в изучении статистических связей между отдельными чертами личности (ее свойствами, способностями или поведениями), выявляемыми посредством их тестирования. Устанавливаемые корреляционные связи между ними и служат основанием для выделения гипотетических факторов и «суперфакторов», которые обусловливают эти связи. Таковы, например, факторы интроверсии и нейротизма, образующие, по Айзенку, вершину факторной иерархической структуры, которая отождествляется им с психологическим типом личности[3]. Таким образом, за понятием личности выступает некое «общее», которое выделяется посредством тех или иных процедур статистической обработки количественно выраженных признаков, отбираемых по статистическим же крите-

---

* *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. С. 162—166.

[1] См.: *Eysenck H.* Dimention of Personality. L., 1947.

[2] См.: *Cattel R.B.* Personality. N.Y., 1950.

[3] См.: *Eysenck H.* The Structure of Personality. L., 1960.

риям. Поэтому, несмотря на то, что в основе характеристики этого «общего» лежат эмпирические данные, оно все же остается, по существу, метапсихологическим, не нуждающимся в психологическом объяснении. Если попытки его объяснения и предпринимаются, то они идут по линии поиска соответствующих морфофизиологических коррелятов (типы высшей нервной деятельности Павлова, конституции Кречмера-Шелдона, переменные Айзенка), что возвращает нас к органистическим теориям.

Характерный для этого направления эмпиризм, собственно, и не может дать большего. Изучение корреляций и факторный анализ имеют дело с вариациями признаков, которые выделяются лишь постольку, поскольку они выражаются в доступных измерению индивидуальных или групповых различиях. Соответствующие количественные данные — будут ли они относиться к скорости реакции, к строению скелета, особенностям вегетативной сферы или к числу и характеру образов, продуцируемых испытуемыми при рассматривании чернильных пятен,— подвергаются обработке безотносительно к тому, в каком отношении находятся измеренные признаки к особенностям, *существенно* характеризующим человеческую личность.

Сказанное, конечно, вовсе не значит, что применение в психологии личности метода корреляций вообще невозможно. Речь идет о другом: о том, что сам по себе метод корреляции эмпирического набора индивидуальных свойств является для психологического раскрытия личности еще недостаточным, так как выделение этих свойств нуждается в основаниях, которые не могут быть извлечены из них самих.

Задача найти эти основания возникает, как только мы отказываемся от понимания личности как некой целостности, охватывающей совокупность всех особенностей человека — «от политических взглядов до переваривания пищи»[4]. Из факта множественности свойств и особенностей человека вовсе не следует, что психологическая теория личности должна стремиться к глобальному их охвату. Ведь человек как эмпирическая целостность проявляет свои свойства во всех формах взаимодействия, в которые он вовлечен. Падая из окна многоэтажного дома, он, конечно же, обнаружит свойства, присущие ему как физическому телу, обладающему массой, объемом и т.д.; возможно, что, ударившись о мостовую, он получит увечья или погибнет, и в этом тоже проявятся его свойства, а именно — свойства его морфологии. Никому, однако, не придет в голову включать подобные свойства в характеристику личности, сколь бы статистически надежно ни были установлены связи между весом тела или индивидуальными особенностями скелета и, скажем, памятью на цифры[5].

Когда в повседневной жизни мы даем характеристику личности человека, то мы без особых колебаний включаем в нее такие черты, как, например, силу

---

[4] См.: *Cattel R.B.* Personality. N.Y., 1950.

[5] См.: Проблемы личности / Материалы симпозиума. М., 1969. Т. I. С. 117.

воли («сильная личность», «слабохарактерный человек»), отношение к людям («доброжелательный», «равнодушный») и т.п., но обычно не относим к числу личностных такие особенности, как, например, разрез глаз или умение считать на счетах; мы делаем это, не пользуясь никаким разумным критерием для различения «личностных» и «не-личностных» особенностей. Если идти путем перебора и сопоставления отдельных психологических и иных особенностей, то такой критерий вообще не может быть найден. Дело в том, что одни и те же особенности человека могут стоять в разном отношении к его личности. В одном случае они выступают как безразличные, в другом — те же особенности существенно входят в ее характеристику.

Последнее обстоятельство делает особенно очевидным то, что, вопреки широко распространенным взглядам, никакое эмпирическое дифференциальное исследование не способно дать решения психологической проблемы личности; что, напротив, само дифференциальное исследование возможно только на основе общепсихологической теории личности. Фактически именно так и обстоит дело: за любым дифференциально-психологическим исследованием личности — тестологическим или клиническим — всегда лежит та или иная, явно или неявно выраженная, общетеоретическая концепция.

Б.М. Теплов

Способности и одаренность*

Основные понятия

Одной из первоочередных задач советской психологии является в настоящее время серьезное фактическое изучение отдельных видов одаренности. Однако в интересах такого исследования необходимо, прежде всего, разобрать некоторые теоретические вопросы, не претендуя при этом на создание теории, а ставя лишь следующие цели: 1) выяснить хотя бы в самой приблизительной форме содержание тех основных понятий, которыми должно оперировать учение об одаренности, и 2) отстранить некоторые ошибочные точки зрения, касающиеся этих понятий, точки зрения, которые вследствие их распространенности и привычности могли бы повлиять на ход исследования.

При установлении основных понятий учения об одаренности наиболее удобно исходить из понятия *способность*. Три признака, как мне кажется, всегда заключаются в понятии *способность* при употреблении его в практически разумном контексте.

Во-первых, под способностями разумеются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; никто не станет говорить о способностях там, где дело идет о свойствах, в отношении которых все люди равны. <...>

Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей. Такие свойства, как вспыльчивость, вялость, медлительность, которые, несомненно, являются индивидуальными особенностями людей, обычно не называются способностями, потому что не рассматриваются как условия успешности выполнения каких-либо деятельностей.

---

* *Теплов Б.М.* Избранные труды: В 2 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1985. С. 15—25, 27, 33—34, 36—37, 40—41.

В-третьих, понятие *способность* не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека. Нередко бывает, что педагог не удовлетворен работой ученика, хотя последний обнаруживает знания не меньшие, чем некоторые из его товарищей, успехи которых радуют того же самого педагога. Свое недовольство педагог мотивирует тем, что этот ученик работает недостаточно; при хорошей работе ученик, принимая во внимание его способности, мог иметь гораздо больше знаний. Одинаковые знания и умения, например, в области математики, для опытного учителя могут у разных учеников обозначать совершенно различное: у одного при блестящих способностях к математике они указывают на совершенно недостаточную работу, у других они могут свидетельствовать о больших достижениях.

Когда выдвигают молодого работника на какую-либо организаторскую работу и мотивируют это выдвижение *хорошими организаторскими способностями*, то, конечно, не думают при этом, что обладать *организаторскими способностями* — значит обладать *организаторскими навыками и умениями*. Дело обстоит как раз наоборот: мотивируя выдвижение молодого и пока еще неопытного работника его соответствующими способностями, предполагают, что, хотя он, может быть, и не имеет еще необходимых навыков и умений, благодаря своим способностям сможет быстро и успешно приобрести эти навыки и умения.

Эти примеры показывают, что в жизни под способностями обычно имеют в виду такие индивидуальные особенности, *которые не сводятся к наличным навыкам, умениям или знаниям, но которые могут объяснить легкость и быстроту приобретения этих знаний и навыков.*

Исходя из сказанного, мы не можем принять то значение слова *способность*, которое американскими и английскими психологами вкладывается в термин ability. Надо заметить, что в американской и английской психологической литературе наиболее распространены два термина, обычно переводимые на русский язык словом *способность*; каждый из этих терминов имеет свое значение. Термины эти — ability и capacity. Вот как определяется значение их в одном из американских психологических словарей:

> Ability — умение выполнять действия, включающие в себя сложные координированные движения и разрешение умственных задач, или то, что может быть сделано человеком на данном уровне обученности и развития; capacity — максимальные возможности индивидуума в отношении какой-либо функции, ограниченные его врожденной конституцией и теоретически измеряемые тем пределом, до которого может быть развита эта функция при оптимальных условиях, или возможности организма, определяемые и ограничиваемые его врожденной конституцией[1].

[1] См.. *Warren H.* Dictionary of psychology. N.Y., 1934.

Взаимоотношение между этими двумя понятиями очень четко сформулировано Сишором[2]:

> Термин capacity обозначает врожденные возможности; термин ability употребляется для обозначения приобретенного умения использовать соответствующую capacity.

То, что обозначается словом ability, можно коротко обозначить как совокупность навыков и умений; из этого явствует, что ability — это не *способность*. Как отнестись к значению термина capacity? Мы не можем понимать способности в смысле capacities, т.е. как врожденные возможности индивида, потому что способности мы определили как *индивидуально-психологические особенности человека*, а эти последние по самому существу дела не могут быть врожденными. *Врожденными могут быть лишь анатомо-физиологические особенности*, т.е. задатки, которые лежат в основе развития способностей, *сами же способности всегда являются результатом развития.*

Таким образом, отвергнув понимание способностей как врожденных особенностей человека, мы, однако, нисколько не отвергаем тем самым факта, что в основе развития способностей в большинстве случаев лежат некоторые врожденные особенности, задатки.

Понятие *врожденный*, выражаемое иногда и другими словами, — *прирожденный*, *природный*, *данный от природы* и т.п., очень часто в практическом анализе связывается со способностями. <...>

С позиции научной точности терминологии всем высказываниям такого рода можно предъявить один упрек: следует говорить о врожденности не самих способностей («понимание форм, пропорций и красок», «чувство правильной гармонии» и т.п.), а лежащих в основе этих способностей задатков. Так именно, думается мне, психолог и должен понимать всякого рода утверждения о врожденности каких-либо способностей. Но было бы смешным педантизмом требовать, чтобы в живой речи говорили не о «врожденном чувстве гармонии», а о «врожденных задатках к чувству гармонии». Чтобы быть последовательным, надо было бы тогда воздерживаться и от выражения «взошло солнце», заменяя его каким-нибудь более точным вроде: «Земля настолько повернулась вокруг своей оси, что с данной точки земной поверхности стало видно солнце». Важно лишь твердо установить, что *во всех случаях мы разумеем врожденность не самих способностей, а лежащих в основе их развития задатков*. Да едва ли кто-нибудь в практическом словоупотреблении разумеет что-нибудь иное, говоря о врожденности той или другой способности. Едва ли кому-нибудь приходит в голову думать о *гармоническом чувстве* или *чутье к музыкальной форме*, существующих уже в момент рождения. Вероятно, всякий разумный человек пред-

[2] См. *Seashore C.* Psychology of musical talent. Leipzig, 1919.

ставляет себе дело так, что с момента рождения существуют только задатки, предрасположения или еще что-нибудь в этом роде, на основе которых развивается чувство гармонии или чутье музыкальной формы.

Очень важно также отметить, что, говоря о врожденных задатках, мы тем самым не говорим еще о наследственных задатках. Чрезвычайно широко распространена ошибка, заключающаяся в отождествлении этих двух понятий. Предполагается, что сказать слово *врожденный* все равно что сказать *наследственный*. Это, конечно, неправильно. Ведь рождению предшествует период утробного развития. Если даже доказано, что какой-нибудь задаток существует действительно «с первого дня жизни», то ведь из этого следует только то, что он *или* наследственный, *или* возникший в течение утробного периода развития. Конечно, это положение известно всякому, но почему-то принято молчаливо подразумевать, что вторая из этих возможностей — возникновение в течение утробного периода — представляет собой несущественную мелочь, почти бесконечно малую величину, которой вполне можно пренебречь. Слова *наследственность* и *наследственный* в психологической литературе нередко применяются не только в тех случаях, когда имеются действительные основания предполагать, что данный признак получен наследственным путем от предков, но и тогда, когда хотят показать, что этот признак не есть прямой результат воспитания или обучения, или когда предполагают, что этот признак сводится к некоторым биологическим или физиологическим особенностям организма. Слово *наследственный* становится, таким образом, синонимом не только слова *врожденный*, но и таких слов, как *биологический*, *физиологический* и т.д.

Такого рода нечеткость, или невыдержанность, терминологии имеет принципиальное значение. В термине *наследственный* содержится определенное объяснение факта, и поэтому-то употреблять этот термин следует с очень большой осторожностью, только там, где имеются серьезные основания выдвигать именно такое объяснение.

Итак, понятие *врожденные задатки* ни в коем случае не тождественно понятию *наследственные задатки*. Этим я вовсе не отрицаю законность последнего понятия. Я отрицаю лишь законность употребления его в тех случаях, где нет веских доказательств того, что данные задатки должны быть объяснены именно наследственностью.

Далее необходимо подчеркнуть, что способность по самому своему существу есть понятие динамическое. Способность существует только в движении, только в развитии. В психологическом плане нельзя говорить о способности, как она существует до *начала* своего развития, так же как нельзя говорить о способности, достигшей *полного* развития, закончившей развитие. <...>

Приняв, что способность существует только в развитии, мы не должны упускать из виду, что развитие это осуществляется не иначе как в процессе той или иной практической или теоретической деятельности. А отсюда следует, что *способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной деятельности*. Только в ходе психологического анализа мы отличаем их друг от друга.

Нельзя понимать дело так, что способность существует до того, как началась соответствующая деятельность, и только используется в этой последней. Абсолютный слух как способность не существует у ребенка до того, как он впервые стал перед задачей узнавать высоту звука. До этого существовал только задаток как анатомо-физиологический факт. <...>

Не в том дело, что способности проявляются в деятельности, а в том, что они создаются в этой деятельности.

Исходя из этого должен решаться и вопрос о взаимоотношении между способностями и склонностями. <...>

Развитие способностей, как и вообще всякое развитие, не протекает прямолинейно: его движущейся силой является борьба противоречий, поэтому на отдельных этапах развития вполне возможны противоречия между способностями и склонностями. Но из признания возможности таких противоречий вовсе не вытекает признание того, что склонности могут возникать и развиваться независимо от способностей или, наоборот, способности — независимо от склонностей.

Выше я уже указывал, что способностями можно называть лишь такие индивидуально-психологические особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения той или другой деятельности. Однако не отдельные способности как таковые непосредственно определяют возможность успешного выполнения какой-нибудь деятельности, а лишь то своеобразное сочетание этих способностей, которое характеризует данную личность.

Одной из важнейших особенностей психики человека является возможность чрезвычайно широкой *компенсации* одних свойств другими, вследствие чего относительная слабость какой-нибудь одной способности вовсе не исключает возможности успешного выполнения даже такой деятельности, которая наиболее тесно связана с этой способностью. Недостающая способность может быть в очень широких пределах компенсирована другими, высокоразвитыми у данного человека. Надо признать заслугой ряда зарубежных психологов, и в первую очередь Штерна в его «Дифференциальной психологии», выдвижение и разработку понятия компенсации способностей и свойств[3].

Именно вследствие широкой возможности компенсации обречены на неудачу всякие попытки свести, например, музыкальный талант, музыкальное дарование, музыкальность и т.п. к какой-либо *одной* способности. Для иллюстрации этой мысли приведу элементарный пример. Своеобразной музыкальной способностью является так называемый абсолютный слух, выражающийся в том, что лицо, обладающее этой способностью, может узнавать высоту отдельных звуков, не прибегая к сравнению их с другими звуками, высота которых известна. Имеются веские основания к тому, чтобы видеть в абсолютном слухе типичный пример «врожденной способности», т.е. способности, в

[3] См. *Stern W.* Die differentielle psychologie. Leipzig, 1921. 3 auflage.

основе которой лежат врожденные задатки. Однако можно и у лиц, не обладающих абсолютным слухом, выработать умение узнавать высоту отдельных звуков. Это не значит, что у этих лиц будет создан абсолютный слух, но это значит, что при отсутствии абсолютного слуха можно, опираясь на другие способности — относительный слух, тембровый слух и т.д., — выработать такое умение, которое в других случаях осуществляется на основе абсолютного слуха. Психические механизмы узнавания высоты звуков при настоящем абсолютном слухе и при специально выработанном, так называемом *псевдоабсолютном* слухе будут различными, но практические результаты могут в некоторых случаях быть совершенно одинаковыми.

Надо помнить, что отдельные способности не просто сосуществуют рядом друг с другом и независимо друг от друга. Каждая способность изменяется, приобретает качественно иной характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей. Исходя из этих соображений, мы не можем непосредственно переходить от отдельных способностей к вопросу о возможности успешного выполнения данным человеком той или другой деятельности. Этот переход может быть осуществлен только через другое, более синтетическое понятие. Таким понятием и является *одаренность*, понимаемая как то качественно-своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или другой деятельности[4].

Своеобразие понятий *одаренность* и *способности* заключается в том, что свойства человека рассматриваются в них с точки зрения тех требований, которые ему предъявляет та или другая практическая деятельность. Поэтому нельзя говорить об одаренности вообще. Можно говорить только об одаренности к чему-нибудь, к какой-нибудь деятельности. Это обстоятельство имеет особенно важное значение при рассмотрении вопроса о так называемой *общей одаренности*, которого мы коснемся несколько позже.

То соотнесение с конкретной практической деятельностью, которое с необходимостью содержится в самом понятии *одаренность*, обусловливает исторический характер этого понятия. Понятие *одаренность* лишается смысла, если его рассматривать как биологическую категорию. Понимание одаренности существенно зависит от того, какая ценность придается тем или другим видам деятельности и что разумеется под *успешным* выполнением каждой конкретной деятельности. Приведем некоторые примеры.

Известно, что, по мнению Канта, гений, т.е. высшая ступень одаренности, возможен лишь в искусстве, но не в науке и тем более не в практической деятельности[5]. Такое понимание одаренности, конечно, не случайно. В нем

[4] Эта сторона понятия *одаренность* весьма выпукло и совершенно правильно подчеркнута С.Л. Рубинштейном (см.: *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. М., 1940).

[5] См. *Кант Э.* Критика способности суждения. СПб., 1898. § 46, 47, 49.

отразилось положение Германии в последние десятилетия XVIII в., в ту эпоху, когда писалась «Критика способности суждения». <...>

Иное, хотя и столь же ограниченное, понимание гениальности, т.е. высшей ступени одаренности, мы находим у большинства психологов (в особенности немецких) начала XX в. То место, которое у Канта занимало искусство, заняла теперь наука, и высшую одаренность стали видеть только в научном мышлении.

Решающее для гения, — пишет Фребес, — разум; ни самая энергичная воля, ни величайшая утонченность чувств не образуют гениальности[6].

Аналогичное у Меймана:

Для нас теперь не подлежит никакому сомнению, что интеллигентность заключается только в способности мышления и суждения, и к этому прибавляется: Под интеллигентностью мы понимаем самую высшую форму духовной работоспособности человека и наиболее ценную сторону интеллектуальной одаренности человека[7].

Такая эволюция взглядов от Канта до психологов начала XX в. отражает огромный расцвет науки, имевший место в течение XIX в., и относительный упадок искусства, который с несомненностью можно констатировать, сравнивая буржуазное искусство конца XVIII — начала XX вв.

С другой стороны, и точка зрения Канта, и точка зрения буржуазных психологов начала XX в. в одинаковой степени несут печать капиталистического разделения труда, в первую очередь разрыва между умственным и физическим трудом. Высшие формы одаренности почитается возможным искать только в сфере *чисто умственных* видов труда. Другие виды деятельности рассматриваются как заведомо более *низкие*. <...>

Существенное изменение претерпевает и само содержание понятия того или другого специального вида одаренности в зависимости от того, каков в данную эпоху и в данной общественной формации критерий *успешного* выполнения соответствующей деятельности. Понятие *музыкальная одаренность* имеет, конечно, для нас существенно другое содержание, чем то, которое оно могло иметь у народов, не знавших иной музыки, кроме одноголосой. Историческое развитие музыки влечет за собой и изменение музыкальной одаренности.

Итак, понятие *одаренность* не имеет смысла без соотнесения его с конкретными, исторически развивающимися формами общественно-трудовой практики.

---

[6] См. *Fröbes J.* Lehrbuch der experimentellen Psychologie. Freiburg, 1922. Auflage 2. Band 2. S. 219.

[7] См. *Мейман Э.* Интеллигентность и воля. 1917. С. 175.

Отметим еще одно очень существенное обстоятельство. От одаренности зависит не успех в выполнении деятельности, а только возможность достижения этого успеха. Даже ограничиваясь психологической стороной вопроса, мы должны сказать, что для успешного выполнения деятельности требуется не только одаренность, т.е. наличие соответствующего сочетания способностей, но и обладание необходимыми навыками и умениями. Какую бы феноменальную музыкальную одаренность ни имел человек, но, если он не учился музыке и систематически не занимался музыкальной деятельностью, он не сможет выполнять функции оперного дирижера или эстрадного пианиста. <...>

Некоторые соображения к исследованию одаренности и способностей

Наш подход к проблеме одаренности должен быть прямо противоположен традиционному: *проблема одаренности есть проблема прежде всего качественная, а не количественная.* Психология должна ставить своей целью дать практике способы анализа одаренности людей в различных областях, а вовсе не приемы измерения этой одаренности. Ведь не то главное, что одни люди более, а другие менее одарены. Неизмеримо важнее то, что разные люди имеют различную одаренность и различные способности, различные не в количественном, а в качественном отношении. Качественные различия одаренности выражаются не только в том, что один человек одарен в одной области, а другой — в другой, не только в том, что один человек имеет техническую, а другой — музыкальную одаренность, и не только в том выражаются они, что и в пределах музыкальной одаренности один может иметь одаренность по преимуществу к композиторской деятельности, а другой — к деятельности пианиста-исполнителя. Качественные различия одаренности выражаются в том, что даже и пианистическая одаренность у разных людей качественно различна: один человек по-одному одарен как пианист, а другой — по-другому. Анализ такого рода качественных различий и составляет первую задачу психологии одаренности.

Все сказанное об одаренности применимо и к способностям. Не в том только дело, что у одного человека музыкальный слух лучше, а у другого хуже: у разных людей музыкальный слух может быть качественно различным. Отыскание в способностях такого рода качественных различий — чрезвычайно важная задача. В этом направлении психология может оказать особенно существенную помощь практике. <...>

Как мне кажется, правильное понимание общей одаренности намечено (хотя и не проведено до конца) С.Л.Рубинштейном в следующем положении:

Специальные способности определяются в отношении к отдельным специальным областям деятельности. Внутри тех или иных *специальных способностей*

проявляется *общая одаренность* индивида, соотнесенная с более *общими* условиями *ведущих* форм человеческой деятельности[8].

Две верные мысли содержатся в этом положении. Во-первых, мысль о том, что общую одаренность надо искать «внутри» специальной одаренности, а во-вторых, указание на то, что и общая одаренность должна рассматриваться в соотнесении с человеческой деятельностью.

Я думаю, что более точно было бы говорить не об общей и специальной одаренности, а об общих и специальных моментах в одаренности, или — еще точнее — о более общих и более специальных моментах. В самом деле, рассуждая, например, о музыкальной одаренности, мы говорим и о таких ее сторонах, которые образуют собственно исполнительскую одаренность в отличие, например, от композиторской, и о таких, которые делают человека более одаренным к игре на фортепьяно, чем к игре на скрипке, и о таких, которые дают возможность более успешно исполнять сочинения определенного характера и стиля. Но рядом с этим мы говорим и о таких сторонах музыкальной одаренности, которые относятся ко всякой вообще музыкальной деятельности, которые одинаково существенны и для слушания музыки, и для ее исполнения, и для работы композитора. В музыкальной одаренности мы можем выделить, далее, и такие стороны, которые характерны для всякой вообще художественной одаренности, которые связаны не с тем, что является особенным в музыкальной деятельности, а с тем, что в ней является общим со всякой художественной деятельностью.

Таким образом, решительно во всякой одаренности есть и общее, и особенное. Поскольку в очень различных формах деятельности имеются общие моменты, постольку можно говорить и об общей одаренности в широком смысле, как об одаренности к весьма широкому кругу деятельностей. Но нет никакого научного смысла в таком понятии одаренности, которое, включая в себя только общие признаки, было бы совершенно очищено решительно от всех особенных моментов, — идеал, к которому стремится штерновское понятие.

Метафизический разрыв между понятиями общей и специальной одаренности проявляется не только в том, что общая одаренность рассматривается до предела абстрактно, как *общее без особенного,* но и в том, что из понятия *специальная одаренность* в свою очередь тщательно изгоняются все общие признаки. Особенно ярко это сказывается в том, что со всякой высокой степенью специальной одаренности, со всяким талантом неразрывно связывается признак односторонности:

Талант как таковой односторонен[9]. Intelligenz определяет все поведение человека, тогда как талант ограничен по содержанию[10]. Признак таланта — высо-

---

[8] См. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. М., 1940. С. 480.

[9] См. *Eisler R.* Wörterbuch der philosophischen begriffe. Berlin, 1904. 2 auflage.

[10] См. *Stern W.* Allgemeine psichologie auf personalistischer grundlage. Haag, 1935, S. 433

кая производительность в одной области и заметно меньшая в большинстве других[11].

Широко распространено такое понимание одаренности, с точки зрения которого высокая одаренность в одной области как бы достигается за счет снижения одаренности в других областях: человек может быть или посредственностью во всех областях, или односторонне одаренным. Правда, здесь иногда делается изъятие для гениев, в отношении которых допускается возможность разносторонней одаренности, но это только «исключение, подтверждающее правило»: гений объявляется «сверхнормальностью», и между ним и самым высоким талантом столь глубокая пропасть, что они рассматриваются как, безусловно, несравнимые. <...>

Действительно, из того факта, что человек всю жизнь работал в одном только направлении и достиг в нем больших, иногда даже великих результатов, мы обычно делаем совершенно незаконный вывод, что во всякой другой деятельности он никаких талантов и способностей не имел. Достаточно просмотреть со вниманием биографии крупных деятелей в различных областях творчества, чтобы убедиться в том, что положение «талант как таковой односторонен» не соответствует действительности. Такие примеры, как актерский, талант Н.В. Гоголя, музыкальный талант А.С. Грибоедова, живописный и музыкальный талант Т.Г. Шевченко, легко приходят в голову всякому. Но эти примеры говорят вовсе не о каких-то исключительных случаях: вероятно, случаи полной односторонности таланта представляют собой исключение.

Для доказательства этого положения нужно специальное исследование, что не входит в задачу настоящей работы. Я ограничусь тем, что приведу в качестве примеров несколько справок из биографий крупных музыкантов.

Ф.Шопен имел выдающиеся актерские, литературные и живописные способности. Особенно ярок был его актерский талант. Вот относящиеся сюда отрывки из книги Я.Френкеля:

Благодаря чрезвычайной гибкости мускулатуры лица и редкой способности изменять его черты и выражение, Шопен, подобно мифическому Протею, мог перевоплощаться в любую личность. Конечно, большую роль играл при этом дар наблюдательности, позволявший ему быстро улавливать характерные и особенно смешные стороны в окружающих... Шопен обладал даром схватывать смешное на лету, как бы тщательно его ни скрывали от постороннего глаза. Жестикуляцию некоторых людей, их движения, выражение лица или мимику он передавал непостижимо искусно[12].

[11] См. *Stern W.* Die differentielle psychologie. Leipzig, 1921. S. 369. 3 auflage.
[12] См. *Френкель Я.* Шопен. М., 1938. С. 18 — 19.

Другой биограф Шопена, Ст. Тарновский, пишет следующее:

Нам рассказывала кн. Марцелина Чарторижская, что Шопен был одним из самых совершенных и занимательных мимиков. Без переодевания, без всяких актерских приспособлений изменял он в один миг лицо, осанку, походку таким совершенным образом, что даже самые близкие его знакомые не могли его узнать. Такие выдающиеся артисты сцены, как Вокаж и м-м Дорваль, уверяли, что они никогда не встречали такого подражательного таланта и такого прирожденного комического дарования[13].

Несомненны также литературные способности Шопена и его способности к рисованию. Последние появились у него рано, еще в возрасте до семи лет. Рассказывая об этом периоде его жизни, Я. Френкель пишет:

Ребенок с большой охотой рисовал, проявляя в этой области редкие способности[14].

В юности Шопен рисовал

очень недурные портреты знакомых, удивлявшие сходством и замечательные больше всего ловко подмеченными и оттененными чертами комического... С шести лет Шопен начал писать стихи по-польски и по-французски; в юности увлекался сочинением пьес для домашних спектаклей; в веселом настроении Шопен сыпал стихами, как из рога изобилия[15]. <...>

Перечисление подобного рода фактов можно было бы без труда продолжить. Но в этом сейчас нет надобности. Приведенный материал достаточно убедительно показывает, что нельзя объяснять простой случайностью наличие у выдающихся музыкантов других, немузыкальных, талантов и дарований. Тем менее возможно рассматривать эти факты как *исключения*. Мы имеем полное право, вступая в противоречие с традиционной психологией, выдвинуть положение: *талант как таковой многосторонен*. Этим я вовсе не хочу сказать, что всякий талантливый в какой-нибудь области деятель должен быть обязательно выдающимся деятелем и в других областях, что всякий музыкант должен быть в то же время живописцем, поэтом, актером или ученым. Речь идет не о числе специальностей, а о широте одаренности и о разносторонности ее развития. Человек может иметь только одну специальность и быть в то же время очень разносторонним.

---

[13] См. *Тарновский Ст.* Шопен Ф. М., 1929. С. 134.

[14] См. *Френкель Я.* Шопен. М., 1938. С. 8.

[15] См. *Френкель Я.* Шопен. М., 1938. С. 18.

С теоретической точки зрения, важно подчеркнуть, что дело идет не о сосуществовании у одного и того же человека разных одаренностей или разных талантов. Привычный способ выражения наталкивает на такое понимание. Мы говорим: «У Шопена наряду с музыкальным талантом имелись также актерский, живописный и литературный таланты». На самом деле такой способ описания весьма неудачен с теоретической точки зрения. Не о сосуществовании разных одаренностей должна идти речь, а о сложности и широте одаренности данного лица. Возможность успешно действовать в различных областях объясняется прежде всего наличием некоторых общих моментов одаренности, имеющих значение для разных видов деятельности. В этом — центр научной проблемы многосторонних дарований.

Н.С. Лейтес

Одаренные дети*

Для автора настоящей статьи приобщение к психологии началось с выполнения поручения Бориса Михайловича Теплова — дать описание одаренного ребенка (мальчика, который семи лет был принят сразу в IV класс школы). В дальнейшем, опираясь на идеи и труды своего учителя, автор неоднократно обращался к изучению детей с яркими проявлениями умственных способностей.

Выдающиеся в умственном отношении дети иногда бывают настолько удивительными, их особенности указывают на такие огромные возможности детства, что и достовернейшие сведения о них могут казаться невероятными. Но они есть, эти «чудо-дети» с необыкновенными умственными достоинствами, далеко опережающие своих ровесников.

Издавна наряду с восхищением и любованием такими детьми сложилось, а затем стало преобладать весьма критическое, недоверчивое к ним отношение. Получили распространение взгляды, согласно которым очень раннее умственное развитие — это болезненное явление или результат «натаскивания»; считалось будто бы установленным, что интеллектуальные вундеркинды не сохраняют в дальнейшем своих дарований. Это скептическое и настороженное отношение к детям с ускоренным развитием умственных способностей было своего рода реакцией на неумеренные восторги по поводу достижений этих детей и имело реальные основания: разочаровывающие спады, наблюдаемые в ходе развития таких детей, очень заметные случаи несоответствия между «заявленным» в детстве и достигаемым в годы зрелости.

Однако наряду с фактами, обнаруживающими у детей с очень быстрым умственным ростом последующее замедление темпа и выравнивание способностей, известно и другое: немало выдающихся людей в самых разных областях деятельности были в детстве рано созревшими.

---

* *Лейтес Н.С.* Одаренные дети // Психология и психофизиология индивидуальных различий / Под ред. А.А. Смирнова. М.: Педагогика, 1977. С. 54—64.

В последние десятилетия наметился переход к более обоснованному и одновременно более оптимистическому отношению к детям с ранним расцветом умственных сил. Имеющиеся в психологии данные свидетельствуют, что такие дети в большинстве своем, вопреки распространенному представлению, не отличаются болезненностью или склонностью к нервным срывам (и не отстают в физическом развитии). Их ранние успехи в занятиях и объем деятельности, как правило, не могут быть объяснены каким-нибудь особым нажимом со стороны воспитателей: необычный подъем умственных сил нередко происходит даже в неблагоприятных условиях и вопреки желанию старших. Судя по всему, опережение сверстников в умственном отношении, при прочих равных условиях, может указывать на полноценный и перспективный ход развития ребенка.

Дети с необычно ранними умственными достижениями встречаются в каждом поколении и представляют большой научный интерес. Сама жизнь в этих случаях привлекает внимание к психологическому феномену, который в яркой и острой форме демонстрирует процесс становления способностей. Проявления детей с ранним подъемом умственных сил как бы обнажают ряд существенных психологических проблем: связь детской одаренности и возрастных особенностей; значение склонностей для развития способностей; своеобразие детского интеллекта. Имеющиеся сейчас сведения о таких детях позволяют подойти к рассмотрению каждой из этих проблем.

[Связь детской одаренности и возрастных особенностей]

Признаком одаренности ребенка чаще всего служит несоответствие развития его ума обычному уровню умственного развития детей его возраста, т.е. опережение возраста. Тем самым признается внутренняя близость, взаимозависимость возрастных изменений и проявлений способностей.

Подходя к проблеме «детские способности и возраст», важно иметь в виду накапливающиеся в психологии данные о возрастной чувствительности, т.е. о той особой отзывчивости на окружающее, которая по-своему характеризует каждый детский возраст. Неодинаковость возрастной чувствительности, изменение ее уровня и направленности означают, что каждый период детства имеет свои специфические неповторимые внутренние условия развития и что с возрастом происходит не только увеличение умственных сил, но и их ограничение, а то и утрата некоторых ценных особенностей пройденных возрастных периодов.

Известно, например, что в определенные годы детства наблюдается повышенная восприимчивость к усвоению языка, на котором происходит общение ребенка с окружающими; в дошкольные и ранние школьные годы обнаруживается особая яркость, острота образных впечатлений, богатство воображения, проявляющиеся, в частности, в творческих играх; в годы наступления ранней

юности — подъем нравственной чувствительности и активности обобщающего, теоретического мышления и т.п. Тем самым переход от возраста к возрасту означает не просто рост, обогащение психических свойств, но и их подлинное преобразование — затухание, прекращение действия одних особенностей и возникновение новых. Другими словами, по мере продвижения ребенка по «возрастной лестнице» происходит качественно новое и в некоторых отношениях одностороннее усиление возможностей развития, которое вместе с тем ведет к общему подъему сил.

Таким образом, возрастные особенности как бы подготавливают и временно сохраняют благоприятные условия для становления тех или иных сторон умственных способностей, и даже можно сказать, что возрастные особенности выступают как составная часть, или компоненты, самих детских способностей. Не только возрастающий с годами уровень умственного развития, но и сами внутренние условия этого развития имеют отношение к формированию и росту способностей. Правомерно говорить о ***возрастных предпосылках способностей***, или ***возрастных факторах одаренности***, имея в виду обусловленные возрастом повышенные возможности развития психики в тех или иных направлениях.

Стремительный подъем способностей у ребенка, приближение его умственных показателей к показателям, свойственным более старшим возрастам, равно как и снижение, большее или меньшее, темпа умственного развития в последующие годы можно рассматривать как подтверждение того, что проявления детской одаренности существенно обусловлены именно возрастными, т.е. в определенную пору жизни возникающими и в какой-то мере преходящими особенностями.

Именно в годы детства (в отличие от зрелости) внутренние условия возрастного развития являются одновременно и факторами формирования способностей. Как это ни парадоксально звучит, дети как бы одареннее взрослых.

Предпосылки способностей, специфичные для отдельных детских возрастов, эти своеобразные «временные состояния», выражающие ту или иную сторону возможностей возрастного развития, — психологическая реальность, позволяющая многое понять и в индивидуальных различиях между детьми по способностям. Индивидуальный уровень и индивидуальное своеобразие способностей растущего человека не являются чем-то внешним по отношению к его возрастным особенностям: многое зависит от степени выраженности у ребенка тех или иных возрастных свойств, от различий в темпе и ритме приближения к зрелости. Возрастные особенности не проходят бесследно: они не только вытесняют друг друга, но и закрепляются в личности, у одного ребенка в большей мере, у другого — в меньшей. Неодинаковость, неравномерность возрастного развития — существеннейшее условие становления индивидуальных различий по способностям.

Взаимопроникновение, единство возрастного и индивидуального с наибольшей выразительностью и остротой выступают у одаренных детей. У таких детей с особенной силой проявляются достоинства их возраста (компоненты

способностей данного возрастного периода). Однако даже самое полное развитие достоинств только своего возраста не может объяснить того удивительного богатства возможностей, которым блещет одаренный ребенок. Материалы специальных наблюдений показывают, что чрезвычайные умственные достижения обнаруживают те дети, у которых одновременно выступают достоинства и последующего возраста.

Наблюдавшиеся нами случаи показывают, например, что такая возрастная черта подростков, как деятельная энергия, настойчивость, обретает особую силу, если становится присуща детям более младшего возраста с их повышенной восприимчивостью и наивной серьезностью. В младшем школьном и дошкольном возрасте, когда еще не вступили в свои права новые интересы, связанные с половым созреванием, когда умственная впечатлительность, готовность усваивать, подражание старшим составляют саму жизнь, — в такие годы быстрый подъем энергии и самостоятельности может до крайности напрячь и сосредоточить усилия развивающегося ума, выступить как необычайная склонность к умственной работе.

Судя по имеющимся данным, у рано развившихся детей сближение, а затем и совмещение по времени особенностей настоящего и последующего возрастного периодов, сочетание возрастных факторов, идущих от разных периодов детства, обусловливают как бы удвоение, а может быть, и многократное усиление предпосылок умственного развития.

[Значение склонностей для развития способностей]

Сведения о детях с ранним расцветом способностей дают очень значимый материал к проблеме «склонности к способности». Склонность — это расположенность к деятельности, стремление заниматься ею. Степень выраженности потребности в деятельности характеризует динамическую сторону склонностей. Неоднократно подтвержденные наблюдения показывают, что самой общей, коренной психологической особенностью выдающихся детей — при всем своеобразии ума и характера каждого такого ребенка — является высокая активность ума, расположенность к умственным усилиям, т.е. повышенная склонность к умственной деятельности.

Поглощенность таких детей всевозможными умственными упражнениями особенно обращает на себя внимание в период наиболее быстрого умственного развития, подъема способностей. Равным образом и ослабление увлеченности умственными занятиями по мере относительного снижения, «выравнивания» способностей также может давать представление о теснейшей взаимосвязи склонностей и способностей.

Как известно, потребность в деятельности — весьма заметная особенность любого ребенка. Однако индивидуальные различия в склонности к умственно-

му напряжению очень велики. Имеющиеся материалы убеждают в том, что рано поднимаются над общим уровнем именно те дети, которым присуща чрезвычайная по своей силе и постоянству тяга к умственным занятиям. И это понятно: чтобы на несколько лет опередить сверстников в общем развитии, нужно проделать огромную умственную работу.

Можно задаться вопросом, ускоренный ли темп развития вызывает непрестанную умственную активность, или же сама особая склонность к деятельности усиливает умственные возможности и убыстряет развитие? Вероятно, здесь не следует противопоставлять причину и следствие: они могут меняться местами и выступать совместно. Во всяком случае, не может вызывать сомнений связь тяги к умственным занятиям с темпом умственного развития.

Выдающиеся дети тянутся к умственным усилиям, по-видимому, потому, что в этом органически нуждается их развивающийся мозг. Постоянная готовность к сосредоточению внимания и эмоциональная захваченность процессами познания создают подлинную нужду в умственной нагрузке.

Видимо, при повышенной восприимчивости и стихийном характере приобретаемых знаний, а это свойственно детям с ранним расцветом способностей (мы судим главным образом по материалам о детях младшего школьного возраста), умственные занятия становятся для ребенка и своего рода игрой, где можно проявлять неограниченную инициативу, опираться на воображение, наслаждаться пробой своих сил. Для таких детей умственная работа — это, прежде всего, увлекательнейшее упражнение.

У детей с выдающимися способностями исключительно демонстративно обнаруживается, что склонность к деятельности обусловливает не только время, уделяемое работе, но и самый уровень достижений. В активности таких детей заметно выступают потребность как в постоянном возобновлении, так и в усложнении умственной нагрузки. Здесь склонность идет как бы впереди способности и является одним из важных факторов развития — придает положительную эмоциональную окраску умственным занятиям, повышает работоспособность, пробуждает дремлющие силы.

Тяга к умственным упражнениям захватывает всю личность ребенка, и такую повышенную нужду в умственной нагрузке можно рассматривать как фактор самой одаренности. Неустанное стремление, пристрастие к умственным занятиям не являются чем-то внешним по отношению к потенциям растущего человека — от склонности к умственным усилиям во многом зависит возможность осуществления и степень успешности самых разных видов деятельности. У детей с очень ранними достижениями значение этого внутреннего условия формирования способностей обнаруживается с особенной выразительностью.

Однако крайне затруднительно судить о том, насколько временной или постоянной окажется у ребенка потребность в деятельности. Очень многое может перемениться в этой особенности, когда темп возрастного развития замедлится и приблизится зрелость. Не здесь ли одна из причин того, что далеко

не у всех детей с ранними признаками одаренности сохранятся и разовьются большие способности?

Существенный интерес представляют данные, показывающие, что склонность к «деятельности вообще», т.е. динамическая сторона умственной активности, как бы предваряет увлечение какими-нибудь определенными видами деятельности, их содержанием. Значение содержательной стороны тех или иных занятий для развития склонности к деятельности, очевидно, возрастает с годами. Вместе с тем несомненно, что и в дальнейшем в становлении специализированных склонностей очень велика роль общей умственной активности, общего уровня потребности в деятельности.

Детская склонность к деятельности уже на ранних ступенях развития может быть не только широкой, но и более узкой (тяготение к определенному виду деятельности). Среди выдающихся детей, даже в дошкольные годы, уже можно встретить выраженных «математиков», «биологов», «лингвистов», и у некоторых из них такая избирательная увлеченность окажется устойчивой индивидуальной особенностью. Но чаще в детские годы обнаруживается особая широта и переменчивость увлечений, готовность приобщаться к все новым видам занятий.

Возрастающая определенность склонностей обычно содействует и специализации способностей, а, в свою очередь, формирующиеся способности могут направлять и ограничивать склонности.

На одаренных детях видно, что склонности и способности как бы поддерживают и усиливают друг друга. Склонности — это стремления к деятельности, способности — это возможности ее выполнения, но они имеют общие корни и между ними существует подлинная взаимозависимость. И те и другие (каждые по-своему) характеризуют интеллект ребенка.

[Своеобразие детского интеллекта]

К собственно умственным особенностям одаренных детей могут быть отнесены их способность к сосредоточению внимания, быстрота мыслительных процессов, повышенные возможности анализа и обобщения, высокая продуктивность умственной деятельности. Замечательные свойства их интеллекта особенно поражают и иногда кажутся чуть ли не чем-то сверхъестественным, поскольку обнаруживаются они в необычно раннем возрасте. Вместе с тем именно на одаренных детях бывает очень заметна некоторая относительность достоинств детского интеллекта.

Среди умственных качеств, которыми блещут такие дети, не следует упускать из виду чрезвычайную способность к умственному подражанию: дети с выдающимися способностями схватывают, впитывают, делают своими знания и формы рассуждений окружающих взрослых. Это ярко обнаруживается в своеобразном *формализме* их умственной деятельности, и на этом следует остановиться.

Как известно, каждому ребенку приходится начинать с усвоения именно формы того, что ему еще не может быть доступно по существу: дети включаются в общую жизнь, опираясь на копирование внешней стороны наблюдаемых действий и поведения окружающих. Употребление слов, речевых оборотов, всевозможных понятий и суждений, естественно, предшествует у ребенка уяснению полноты их значения. Также обстоит дело и с множеством школьных знаний. Вообще в годы возрастного развития происходит, прежде всего, уподобление умственных проявлений растущего человека существующим образцам; уподобление, которое не следует, однако, принимать за подлинную психологическую зрелость. Если внешнее копирование с неизбежностью опережает овладение содержанием у всех детей, то в случаях быстрого темпа развития это наблюдается в большей степени. Соответственно и связанный с этим формализм мышления особенно выражен у детей именно с повышенными способностями.

Таких детей обычно отличает расположенность к четким оценкам, к классификации, построению различных схем и таблиц. Мы знали, например, юных биологов, обладавших огромными фактическими знаниями по систематике насекомых, птиц, — знаниями, которые не находили у них применения. Но овладение некоторым «научным аппаратом» классификации полностью их удовлетворяло. Дети с ранним расцветом способностей иногда еще в младшем школьном возрасте оказываются заядлыми читателями энциклопедии. При этом они могут особенно тянуться к статьям, казалось бы, непосильным для них, но которые ими, однако, по-своему осваиваются. Например, мы были знакомы с третьеклассником, который стал ориентироваться во многих специальных вопросах физики исключительно благодаря запоминанию и сопоставлению энциклопедических статей, раскрывающих физические термины (занятие, доставлявшее ему наслаждение). Другой известный нам третьеклассник вычитывал из энциклопедии столько исторической информации (не только о конкретных событиях, но и относительно социологических их оценок), что эти познания его, по меньшей мере, были сопоставимы с познаниями старшеклассника. Для таких чудо-детей, выполняющих играючи огромную работу, характерна наивнейшая вера в самодостаточность такого рода умственного труда: они, как правило, не чувствуют условности относительно своей эрудиции, для них рассуждения, понятийный анализ — это лишь манипулирование кем-то данными определениями.

Признаки формализма мышления рано созревших детей иногда резко обнаруживаются и в особенностях нравственного сознания. Среди младших подростков, опережающих сверстников в умственном отношении, встречаются и такие, от которых можно услышать, например, обоснование того, что родителям никто ничем не обязан; что скромность нужна тем, кто ничего не умеет; что те, кто мало смеется, — плохие люди. Суждения их «теоретически» аргументируются или опираются на высказывания каких-нибудь авторитетов, т.е. подкрепляются логически верными ссылками. Такого рода морализирование,

тяга к этическим обобщениям могут обнаруживать высокое общее развитие и формальную силу интеллекта, но одновременно указывают на односторонность, ограниченность развития сознания, что обусловлено, возможно, именно быстрым умственным ростом.

Указанные особенности не дают, однако, оснований недооценивать таких детей.

Как уже отмечалось, детей, выделяющихся легкостью усвоения и быстрым темпом развития — именно с таких проявлений начинается ранний подъем интеллекта, — отличает энергичная любознательность, особая настроенность на познавание, на умственную работу. У них часто обнаруживаются и такие, как бы противостоящие подражательности и формализму умственные особенности, как готовность к неожиданным ассоциациям, продуцирование новых ходов мысли.

У многих детей с выдающимися умственными способностями заметна «творческая жилка». Некоторые из них уже рано начинают сочинять «научные труды», пишут «учебники», планируют небывалые путешествия. Повышенная восприимчивость и быстрота усвоения побуждают их к поискам нового. Им бывают свойственны непрестанные творческие попытки. И не следует забывать, что необычные умственные возможности, проявляемые этими детьми, могут оказаться предпосылкой развития высоких, социально значимых способностей, началом становления таланта.

Признаки развития больших умственных способностей еще не проявляются у детей и подростков в достижениях, имеющих значение для общества: они могут обнаруживаться именно как потребность в развитии, настоятельная и вместе с тем недостаточно определенная. Общая направленность личности, познавательная склонность, одухотворяющая таких детей, — важный залог реализации умственных данных.

Психологию ребенка с многообещающим стартом отличают, разумеется, не только те или другие рассматривавшиеся нами типичные для таких детей особенности, но и индивидуальное своеобразие этих особенностей. В каждом случае очень велика роль именно индивидуально-личного своеобразия, того «чуть-чуть» — в способностях или характере, — которое может существеннейшим образом влиять на последующее развитие. При изучении одаренных детей важно не упускать из виду это неразрывное единство «общего», «особенного» и «единичного».

Вопросы раннего проявления одаренности весьма актуальны. Потребуется накопление еще многих материалов, чтобы полнее и глубже проникнуть в те очень значимые психологические проблемы, которые стоят за словами «одаренные дети».

Г. Глейтман,
А. Фридлунд,
Д. Райсберг

Интеллект: его природа и измерение*

Психологические тесты

Корреляция

Фрэнсис Гальтон (1822-1911), троюродный брат Дарвина, потратил большую часть жизни на то, чтобы доказать, что наследственность оказывает решающее влияние на характеристики человека, включая как физические, так и психические черты. Гальтон решал эти вопросы множеством способов, но одна из важнейших частей его исследований — оценивание сходства между родственниками. Если человек высокий, то какова вероятность того, что его брат или сестра — тоже высокие? Если женщина умная или приветливая, то какова вероятность того, что ее дети унаследуют эти черты? Гальтон знал, что дети обычно в некоторой степени похожи на родителей, а также на своих братьев и сестер. Однако для того, чтобы детально изучить эти взаимосвязи, ему был необходим какой-нибудь метод для их измерения, дающий возможность определить, в каких случаях эти связи сильны, а в каких незначительны. Гальтону были необходимы измерения *корреляции*.

В современных условиях чаще всего используется коэффициент корреляции, обозначаемый буквой r (часто называемый просто корреляцией). Если $r = +1{,}00$ (или $- 1{,}00$), то это — идеальный коэффициент корреляции. На рис. 1 представлены данные, которые отражают отношение между ростом и массой человека. В этом случае $r = +0{,}70$. Это — сильная положительная корреляция, но, конечно, меньшая, чем $r = +1{,}00$. Иначе говоря, корреляцию между ростом

* *Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д.* Основы психологии. СПб.: Речь, 2001. С. 714, 718—728, 734—736, 738—740, 744—750.

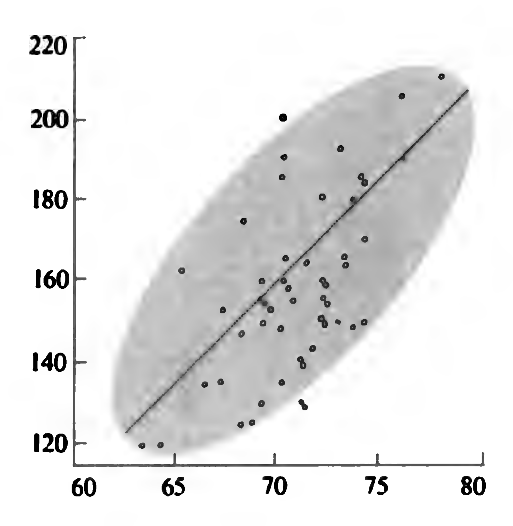


Рис. 1. Высокая корреляция

Диаграмма массы и роста 50-ти студентов мужского пола. Заметьте, что большинство точек попадают в эллипс, который отражает взаимосвязь между данными. Коэффициент корреляции для этих данных +0,70

и массой нельзя назвать идеальной. На рис. 2 использованы данные, отражающие взаимосвязь между ростом и баллами по Тесту академических способностей (SAT). Здесь $r = +0{,}05$. Корреляция близка к нулю, из чего понятно, что связи между этими параметрами нет.

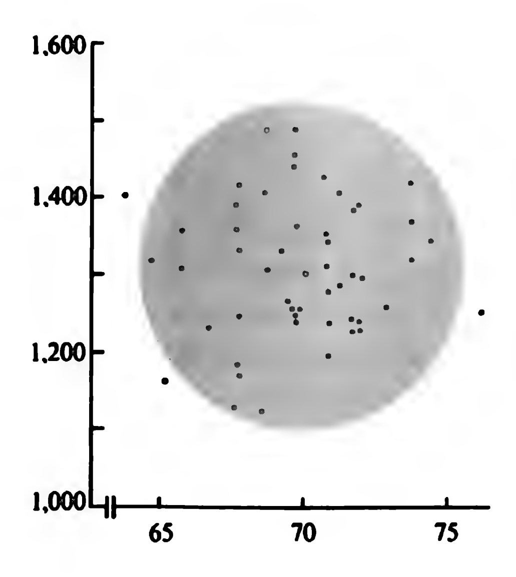


Рис. 2. Корреляция, близкая к нулевой

Диаграмма результатов Теста академических способностей (SAT) и роста 50-ти студентов мужского пола. Неудивительно, что связь отсутствует, что видно из факта попадания точек в окружность. Коэффициент корреляции равен +0,05, что при серьезном рассмотрении принимается за 0

Когда *r* положительный, более высокие значения одного измерения (например, рост) соотносятся с большими значениями другого (например, масса). В случаях отрицательного *r* более высокие значения одного измерения связаны с низкими значениями другого. Рассмотрим корреляцию между баллами, полученными студентами по Шкале вербальных способностей, и временем, которое они потратили, чтобы прочитать «Гамлета». Студентам с высокими баллами требуется меньше времени, то есть по мере возрастания баллов по Шкале вербальных способностей время чтения уменьшается, и наоборот, — это пример отрицательной корреляции. С другой стороны, между Шкалой средних оценок (GPA) и Тестом академических способностей (SAT) корреляция положительная: студенты с высокими баллами по GPA обычно успешно выполняют SAT, и наоборот. Важно отметить, что сила связи характеризуется абсолютным значением коэффициента корреляции (то есть не зависит от знака): при $r = -0{,}70$ связь такая же сильная, как и при $r = +0{,}70$.

Корреляции дают нам представление о том, в какой степени две переменные связаны между собой. Но нужно помнить об одном важном ограничении: корреляции сами по себе не свидетельствуют о наличии какой-либо причинной связи между переменными. Бывает, что связь есть: между количеством сигарет, выкуриваемых за день, и ожидаемой продолжительностью жизни есть отрицательная корреляция (чем больше сигарет, тем меньше ожидаемая продолжительность жизни). Причинная связь в данном случае очевидна, но это не всегда так. Например, между ожидаемой продолжительностью жизни и количеством пепельниц в доме тоже есть отрицательная связь, но это совершенно не значит, что иметь дома пепельницы вредно для здоровья. Но обладание пепельницами связано с курением (связь положительная: чем больше человек курит, тем больше пепельниц), а курение опасно для здоровья.

Оценка психологических тестов

Понятия изменчивости и корреляции позволяют нам оценивать тесты, созданные психологами для измерения индивидуальных различий. Как мы можем определить, что эти тесты адекватно измеряют характеристики, по которым люди отличаются друг от друга? Действительно ли тесты измеряют именно то, что задумывали их создатели?

Надежность

Один из критериев оценки теста — его ***надежность,*** с которой он измеряет те или иные характеристики. Рассмотрим пример с домашними весами. Представьте, что вы встаете на весы, и они показывают 54 кг. Вы сходите с весов в приятном удивлении, но потом задумываетесь: «Разве это возможно? А как же съеденный вчера большой кусок торта?». Вы встаете обратно на весы, а они сообщают, что ваша масса равна 50 кг. Озадаченные такой переменой, вы вновь

сходите с весов, быстро встаете обратно, и на этот раз шкала показывает 57 кг. Несомненно, вы сделаете вывод, что пора приобрести новые весы, ибо эти — ненадежны.

Этот пример наводит на мысль, что один из способов проверить надежность теста — провести его не один раз. Корреляция между результатами нескольких замеров, казалось бы, хороший показатель надежности теста. Однако этот метод, называемый *ретестом,* подходит не для всех случаев. Иногда оцениваемое качество само по себе нестабильно. Домашние весы могут показывать разные значения, если вы взвешиваетесь до и после праздничного ужина, но это не является признаком их неисправности. То же самое может происходить с тестами, оценивающими настроение: результаты сегодняшнего тестирования могут не коррелировать с теми, что были получены вчера. Но это вовсе не показатель ненадежности теста, потому что наше настроение имеет обыкновение меняться с течением времени. Когда мы тестируем уровень знаний, то опять сталкиваемся с этой проблемой: тестируемый может научиться чему-то новому за отрезок времени, прошедший между тестом и ретестом, уменьшая тем самым корреляцию между их результатами.

Есть один способ решения этой проблемы определения надежности — разбить тест на две равные части, скажем, противопоставив четные номера вопросов нечетным. Если тест последовательно измеряет одно и то же свойство, то баллы, полученные по одной половине теста, должны коррелировать с данными по второй половине.

У большинства используемых в наши дни тестов *коэффициент надежности* (который представляет собой коэффициент корреляции между тестом и ретестом или между половинами одного теста) равен приблизительно 0,85-0,90. Это довольно высокий уровень, поскольку $r = +1{,}00$ или $r = -1{,}00$ — идеальная корреляция, но мы должны быть предельно внимательны к проблеме надежности, если мы рассматриваем какой-то тест как инструмент, выявляющий стабильные и устойчивые свойства человека.

Валидность

Еще более строгий критерий оценки теста, чем надежность, — его ***валидность,*** то есть степень, в которой тест измеряет именно то, что он должен измерять. Представьте себе профессора, который выставляет итоговые отметки по психологии, учитывая в основном то, каким почерком написан экзаменационный ответ. Такая процедура оценивания в некотором смысле надежна (допустим, профессор последователен в выставлении оценок за чистописание), но, несомненно, не валидна, потому что почерк вряд ли отражает степень овладения знаниями, которые содержались в прочитанном курсе.

Прогностическая валидность. Как оценить валидность теста? Один из подходов — рассматривать его ***прогностическую валидность,*** то есть его способность предсказывать будущие события. Если, например, утверждается, что тест изме-

ряет академическую успеваемость, то студенты, получившие по этому тесту высокие баллы, в дальнейшем будут успешными в обучении. Точно так же результаты теста специальных способностей должны коррелировать с последующими успехами в профессиональной деятельности. Таким образом, один из показателей валидности теста — его способность делать предсказания такого рода. Обычно валидность измеряют, коррелируя изначальные баллы по тесту с соответствующими критериями.

Как оказалось, тесты академической успеваемости прогнозируют последующие успехи в обучении. Так, например, между оценками студента по тесту SAT, полученными в старших классах, и баллами по шкале GPA, полученными в колледже пару лет спустя, корреляция равна примерно +0,50. Мы можем также предсказывать будущую успешность в профессиональной деятельности, используя тесты специальных способностей (корреляция в этом случае примерно такая же, как и в первом).

Эти корреляции достаточно сильны, чтобы признать прогностическую валидность тестов. Но их прогнозы далеко не идеальны (то есть корреляция значительно отличается от 1,00). Это неудивительно, так как очевидна зависимость школьных оценок не только от способностей, но и от множества других факторов (например, от мотивации). В действительности же, имея в виду все эти особенности, мы тем более удивляемся тому, как высоки значения валидности этих тестов.

Конструктная валидность. Еще один способ оценить, действительно ли тест измеряет то, что он должен измерять, — определить его *конструктную валидность*[1]: в какой степени характеристики теста соответствуют теоретической схеме — *конструкту* — того признака, который мы собираемся тестировать. Например, современные химические тесты для определения беременности обладают и конструктной, и прогностической валидностью. Конструктной валидностью они обладают потому, что современная медицина имеет достаточно знаний о гормональных изменениях в организме беременных женщин, чтобы понять, *почему* химическое вещество реагирует так, а не иначе. Другими словами, существует хорошо разработанная теория, дающая нам основания для уверенности в том, что эти тесты на самом деле могут диагностировать беременность. Поэтому вовсе не странно, что эти тесты обладают также и прогностической валидностью, ибо они почти идеально коррелируют с наглядными проявлениями беременности, возникающими через некоторое время.

Стандартизация

Допустим, мы знаем, что балл студента по Шкале вербальных способностей равен 130. Само по себе это число мало о чем нам говорит, даже при том, что мы уверены в надежности и валидности теста успеваемости. Чтобы проинтер-

---

[1] См. *Cronbach L.J., Meehl P.E.* Construct validity in psychological tests // Psychological Bulletin. 1955. Vol. 52. P. 281—302.

претировать это значение, нам необходимо знать также о результатах, полученных другими студентами по этой же шкале. Эти данные дадут нам *нормы*, с которыми мы сможем сравнить балл нашего студента. Если бы мы знали, что среднее значение по этой шкале составляет 82 балла, то 130 баллов — это поистине впечатляющий результат. Напротив, если бы средний балл был 200 или больше, то 130 баллов выглядели бы уже иначе.

Чтобы получить нормы, тест сначала проводится на большой выборке людей, для которых он предназначен. Эта изначальная группа — *выборка для стандартизации*. Конечно, создавать ее нужно осторожно: интерпретация баллов, полученных взрослыми, вряд ли пригодна для оценки выполнения этого же теста детьми; нормы, полученные на выборке американцев (это касается многих тестов), могут оказаться неподходящими для жителей Ганы, и наоборот.

Диагностика интеллекта

Теперь, когда мы определили основные понятия, мы можем вернуться к проблеме психологического тестирования. В центре нашего рассмотрения будет диагностика интеллекта.

Первый вопрос, на который необходимо ответить, — что такое *интеллект?* Мы все представляем, что значит это слово, и наш словарный запас богат терминами, описывающими различные уровни и типы проявлений интеллекта: *смышленый, сообразительный, умный — тупой, недоразвитый, отсталый*. Но никто не может точно определить, что означает каждое из этих слов, и все попытки определений ведут к разногласиям.

Даже эксперты расходятся во мнениях по поводу того, что считать определением интеллекта[2]. Некоторые исследователи ставят во главу угла способность к абстрактному мышлению. Другие делают акцент на способности усваивать новые знания или умения. Третьи выдвигают на первый план способность приспосабливаться к новым ситуациям. Одного-единственного определения интеллекта, которое устраивало бы всех, — нет. Примечательно, что такой плюрализм отнюдь не стал препятствием к активному распространению интеллектуальных тестов. Эти тесты создавались для практических нужд, и, как мы увидим ниже, для решения многих задач они являются хорошим инструментом.

Измерение интеллекта

Хотя мы никак не можем сойтись на каком-нибудь едином определении интеллекта, есть относительное согласие в отношении задач, которые требуют для своего решения применения интеллектуальных сил. Довольно очевидно, что для

[2] См. What is intelligence? Contemporary viewpoints on its nature and definition / R.J. Sternberg, D.K. Determan (Eds.).Norwood: Ablex, 1986.

того, чтобы выкопать лопатой яму, не нужно обладать высоким интеллектом. Выполняя такую задачу, Эйнштейн справился бы с ней не лучше (а скорее всего, даже хуже), чем кто-нибудь с гораздо меньшим интеллектуальным потенциалом. А вот любые вычисления требуют обязательного присутствия интеллекта: при выполнении таких задач у Эйнштейна было бы явное преимущество.

Сто лет назад эти грубоватые и несколько прямолинейные догадки служили базой для интеллектуальных тестов. Мы выясняем, насколько сообразителен человек, глядя на его успехи в выполнении задач, которые требуют применения интеллекта.

Измерение интеллекта у детей

В 1904 году министр образования Франции учредил комитет для выявления отстающих учеников во французских школах, которым требовалось бы особенное — коррекционное — обучение. Комитет пришел к выводу, что для оценки каждого ребенка необходим объективный диагностический инструмент, и большинство тех знаний об измерениях интеллекта, которыми мы располагаем, пришли оттуда, из первых французских исследований.

Кардинальную роль сыграл один из членов этого комитета — Альфред Бине (1857—1911). Его проект изначально был абсолютно прагматическим по своим целям и очень оптимистическим по общему тону, так как он хотел не только выявлять наиболее слабых учеников, но и повышать их успехи с помощью специально организованных занятий. По мере развития проекта Бине создал курсы «психологической ортопедии» для неуспевающих студентов и в одной из своих книг начал главу о развитии интеллекта с претенциозного заявления: «Вслед за болезнью появляется лекарство».

Интеллект как общая когнитивная способность. Бине и его сотрудник Симон полагали, что интеллект — это некое общее свойство, проявляющееся во множестве различных сфер когнитивной деятельности. Эта уверенность и привела их к созданию теста, включавшего в себя множество субтестов, различных по степени сложности и по содержанию: срисовывание картинок, повторение рядов чисел, понимание смысла рассказа и т.д. Они полагали, что человек может успешно выполнить один-два субтеста просто по счастливой случайности или с помощью какого-то специфического прошлого опыта. Однако действительно интеллектуальный человек способен справиться практически с любой задачей. Поэтому интеллект, по мнению Бине и Симона, мог быть измерен суммарным баллом, оценивающим то, как человек справился со всеми заданиями в данном тесте. Более того, разнообразие этих задач гарантировало бы, что тест измерял не какие-то особые таланты, а, наоборот, общие способности. Как сказал Бине, «неважно, что представляют собой тесты; главное — что их много».

Бине обнаружил, что такое комбинированное измерение довольно хорошо коррелирует со школьными оценками детей, а также с оценками интеллек-

та детей их учителями. Таким образом, была обнаружена прогностическая валидность теста.

Коэффициент интеллекта (IQ). Бине был уверен в том, что по мере взросления ребенка его интеллект тоже растет, и на основе этого заключения он создал систему подсчета баллов. Сначала Бине и Симон провели свой тест на детях разного возраста для того, чтобы выяснить, какие пункты пропускают шестилетние дети, какие — семилетние, и т. д. Затем они сравнили баллы каждого отдельного ребенка с этими возрастными нормами. Ребенок справляется со всеми пунктами теста, которые затрудняют восьмилетних детей, но не решает задачи на уровне девятилетних? Если так, значит, *психологический возраст* ребенка (обычно обозначаемый MA — mental age) — восемь лет. Если ребенок справляется с заданиями на девятилетнем уровне, но не решает задания для детей постарше, то его психологический возраст — девять лет и т.д. Психологический возраст ребенка, определенный таким образом, затем может быть сопоставлен с его реальным, *хронологическим возрастом* (CA — chronological age). Если психологический возраст ребенка превышает хронологический, мы судим о нем, как о смышленом. Если же психологический возраст меньше хронологического, ребенок оценивается как отстающий. Обычно первый делят на второй, и полученное соотношение умножают на 100. Другими словами, коэффициенты интеллекта вычисляется по формуле $IQ = MA/CA \cdot 100$.

Если хронологический возраст ребенка равен психологическому, его IQ равен 100. Его балл соответствует среднему баллу его ровесников, у него средний интеллект. Соответственно, если IQ ребенка больше 100, его интеллект выше среднего, если меньше 100 — ниже среднего.

Однако в указанных вычислениях есть свои сложности: ясно, что в конце концов ребенок окажется на высшем, «взрослом» уровне своего интеллектуального развития и его психологический возраст достигнет пика. Согласно такой позиции, у Бине высшая ступень на лестнице психологического возраста — 16 лет. В более поздних вариантах теста планка для предельного возраста была выше, но позиция оставалась прежней: в конечном счете, мы все достигаем предела. Но хронологический возраст все время увеличивается. И если психологический возраст 48-летнего человека — 16 лет (максимальное значение), то его IQ будет равен 33, а это значение говорит о задержке интеллектуального развития.

Для решения этой проблемы сейчас подсчитывают IQ, сравнивая баллы не с хронологическим возрастом человека, а с нормами данной возрастной группы. Есть несколько путей для такого сравнения, но наиболее часто используемый метод — *девиация IQ*. При таком измерении IQ, равный 100, отражает как и прежде, средний интеллект, IQ = 85 означает, что человек превосходит по интеллекту лишь 16% своих сверстников. При IQ = 115 он превосходит 84% сверстников. IQ = 70 или менее помещают человека в двухпроцентную область самых низких баллов для данной возрастной группы; набрав 130 баллов или более, он попадает в верхнюю двухпроцентную область для своего возраста.

а. Вербальные тесты

Сообразительность

1. Почему мы должны соблюдать правила дорожного движения?
2. Зачем нужны антимонопольные законы?
3. Почему мы должны запирать двери и брать с собой ключи от машины, когда оставляем ее на стоянке?
4. Что означает выражение: «Убить двух зайцев?»

Осведомленность

1. Кто написал книгу про Геккельберри Финна?
2. Где находится Финляндия?
3. При какой температуре горит бумага?
4. Что такое энтомология?

Навыки счета

1. Сколько пятнадцатицентовых марок можно купить за один доллар?
2. Сколько часов понадобится мотоциклисту, чтобы преодолеть 60 миль, если он движется со скоростью 12 миль в час?
3. Человек купил подержанную стереосистему за три четверти от стоимости новой. Он заплатил 225 долларов. Сколько она стоила, когда была новой?
4. Шесть человек могут выполнить работу за десять дней. Сколько человек необходимо, чтобы выполнить эту работу за два с половиной дня?

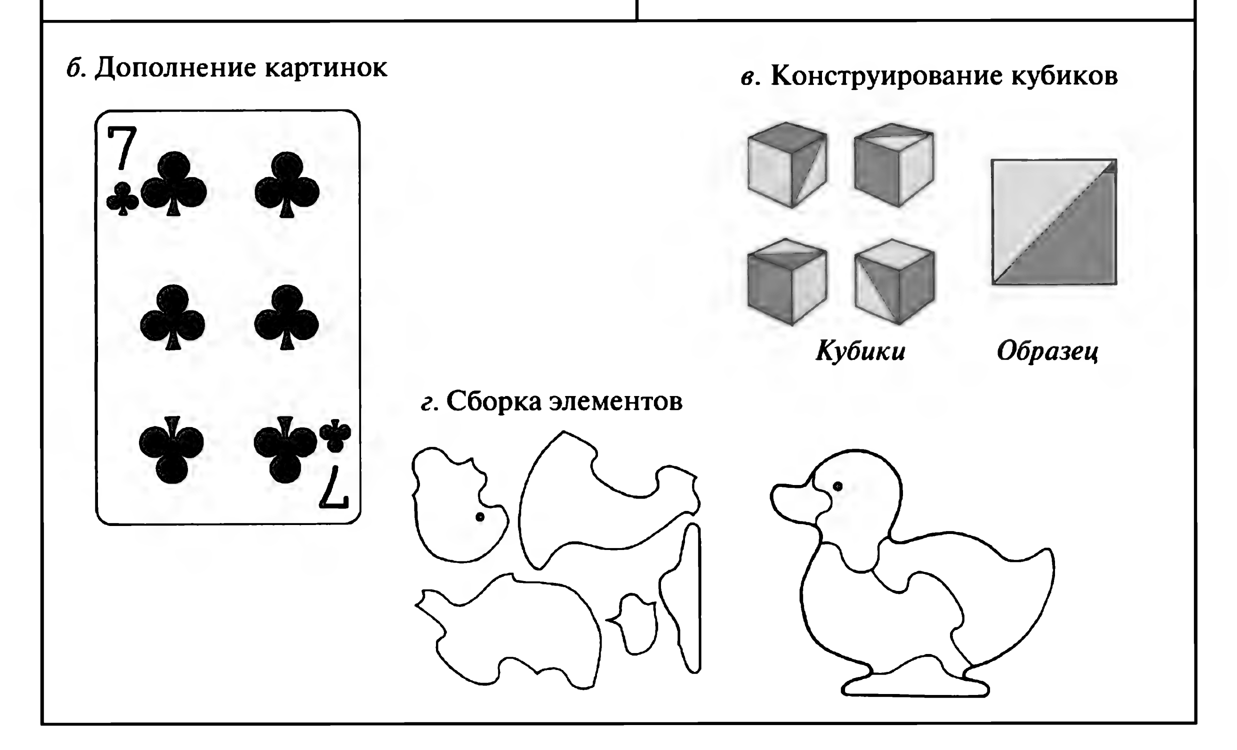


Рис. 3. Задания теста похожи на задания из шкалы интеллекта Векслера для взрослых

а — вербальные тесты содержат тесты на осведомленность, сообразительность и навыки счета; *б* — тест на дополнение картинок. Задание — заметить пропущенные элементы; *в* — тест на конструирование кубиков. Материал состоит из четырех кубиков, каждый из которых с одной стороны темно-зеленый, с другой стороны светло-зеленый, с третьей стороны наполовину темно-зеленый, а с четвертой наполовину светло-зеленый. Испытуемым показывают образец, и они должны составить четыре кубика так, чтобы получился заданный рисунок; *г* — тест на сборку элементов. Задание — соединить несколько элементов так, чтобы получился знакомый объект

Измерение интеллекта у взрослых

Тест Бине был разработан для измерения интеллекта у детей, но вскоре появилась потребность измерять и интеллект взрослых. Это привело к разработке теста, стандартизированного для взрослого населения, — шкалы интеллекта Векслера для взрослых (WAIS). Эта шкала подразделялась на различные вербальные и образные субтесты. Вербальные субтесты содержат задания, оценивающие общую осведомленность, словарный запас, понятливость и арифметические способности. Образные субтесты содержат задачи, требующие соединить разрезанные части знакомых объектов так, чтобы составить соответствующее целое, дополнить незавершенный рисунок, выстроить заново серию картинок так, чтобы они располагались в нужной последовательности (рис. 3).

Измененная версия теста Векслера широко используется в наши дни, но она имеет один существенный недостаток: она может быть проведена в данный момент времени только с одним испытуемым. Другие тесты, созданные для измерения когнитивных и академических способностей, проводятся в письменном виде, где используется формат множественного выбора, что позволяет одновременно тестировать большие группы людей. Таковы, например, Тест академических способностей (SAT), выполняемый большинством абитуриентов колледжей, и Выпускной экзаменационный тест — более сложная версия SAT, разработанная для абитуриентов университетов (рис. 4). Существует еще Тест усложняющихся матриц (рис. 5), который делает акцент на невербальных интеллектуальных способностях.

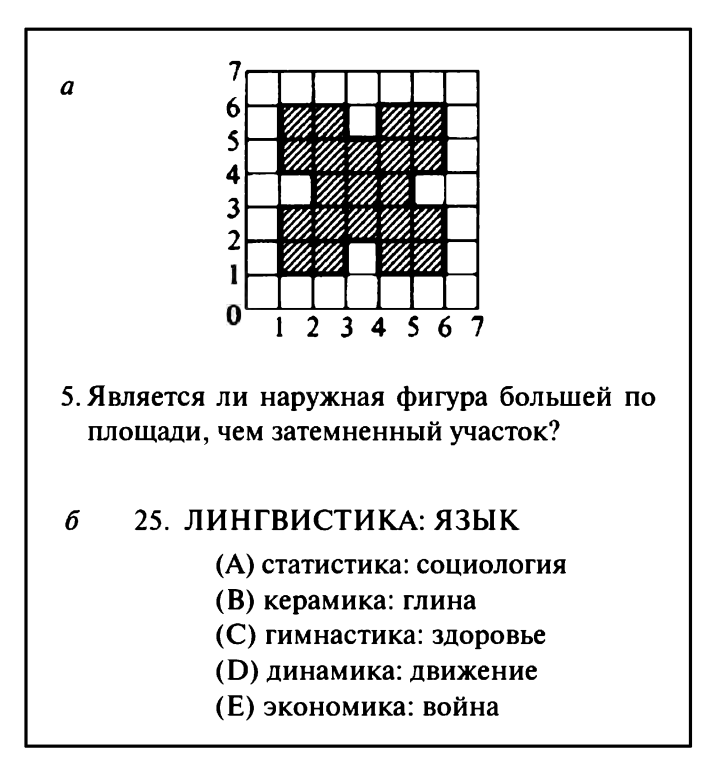


Рис. 4. Два задания из Теста академических способностей (SAT)

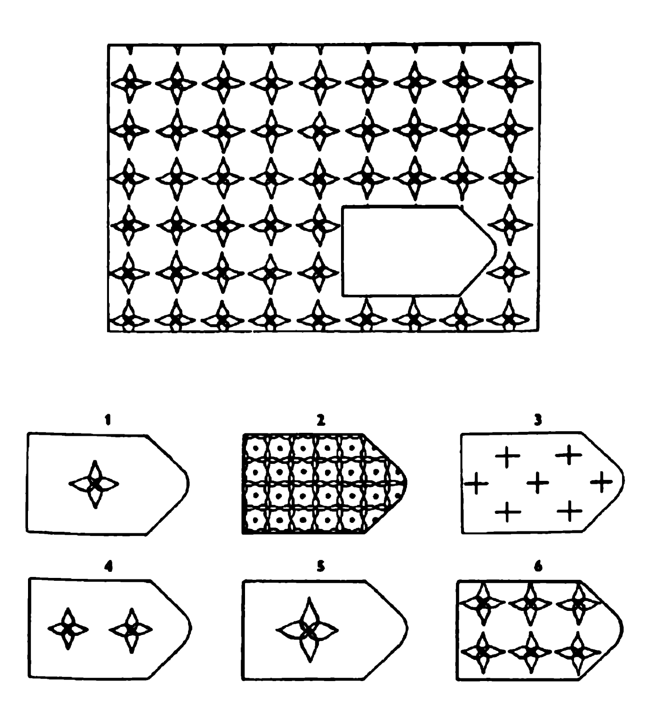


Рис. 5. Пример из Теста усложняющихся матриц
Задание — выбрать вариант, который заполнит пустое место

Новые разработки для измерения интеллекта у детей

В последнее время широкую известность получил новый тест для детей — батарея Кауфмана (детский вариант). Как и все тесты оценки интеллекта, этот тест разработан на основе версий Бине и Векслера. Однако конструкция этого теста и выбор субтестов для него был в значительной степени обусловлен результатами недавних научных исследований, определяющих интеллект в рамках теории переработки информации. К тому же этот тест уделяет особое внимание оценке интеллекта детей с физическими недостатками, а также применим для культурных и языковых меньшинств. И наконец, он содержит невербальную шкалу, где вопросы представлены в виде пантомимы, а отвечать на них нужно с помощью различных жестов. Учитывая эти особенности, неудивительно, что результаты этого теста кажутся менее подверженными влиянию социокультурных условий, чем результаты детских шкал Векслера или Стенфорд – Бине[3]. <...>

---

[3] См. *Anastasi A.* The K-ABC in historical perspective // Journal of Special Education. 1984. Vol. 18. P. 357—366; *Anastasi A.* Review of Kaufmanÿs assessment battery for children // Ninth mental Measurements Yearbook. 1985. Vol. 1. P. 769—771; *Kaufman A.S., Camphouse R.W., Kaufman N.L.* Kaufman assessment battery for children (K-ABC) // Major psychological assessment instruments / C.S. Newmark (Ed.). Boston: Allyn and Bacon, 1985.

Наследственность, воспитание и интеллект

Выше мы указали на ряд сложностей и ограничений, связанных с тестированием интеллекта. Тем не менее в реальной жизни интеллектуальные тесты предсказывают успех в ряде областей (особенно в западных культурах) и баллы по этим тестам широко используются: работниками системы образования для определения, кого обучать; работодателями для определения, кого брать на работу. Поэтому неудивительно, что тестовые оценки оказались в центре ожесточенной полемики, повлекшей за собой важные политические и социальные последствия[4].

Некоторые вопросы политики

Тестирование интеллекта с самого начала было связано с политическими дебатами. Вспомним, что Бине создал свой тест как средство для выявления школьников, которым были бы необходимы дополнительные занятия. Однако в начале XX века некоторые люди — ученые и политики — нашли тесту другое применение. Они отметили тот факт (который справедлив и в наши дни), что между IQ и социально-экономическим статусом существует связь: преуспевающие люди имеют более высокий коэффициент интеллекта, чем неимущие. Был сделан вывод о том, что в попытках обучать людей с низким IQ мало смысла: корреляция наводит на мысль, что эти люди все равно никогда ничего не достигнут, так зачем же тратить на них массу ресурсов? Также утверждалось, что наблюдаемые различия в интеллекте являются в значительной мере наследуемыми, — несомненно, это была очень удобная позиция для тех, кто имел статусные преимущества, так как она означала, что они имеют то, что «заслужили».

Защитники неимущих придерживаются другой позиции. Во-первых, они часто критикуют сами тесты, заявляя, что те превозносят определенные культурные особенности и интеллектуальные стили. Во-вторых, они утверждают, что интеллектуальные способности в гораздо большей степени зависят от воспитания, чем от генетических факторов. С их точки зрения, интеллектуальные различия (особенно между разными этническими и расовыми группами) обусловлены в первую очередь факторами среды — такими, как ранний опыт и обучение в семье. Если подходить с такой позиции, то дети из бедных семей имеют более низкие баллы по интеллектуальным тестам потому, что у них плоха не интеллектуальная, а материальная наследственность.

Эти споры еще продолжаются, и множество сходных проблем очевидно проявляются в современных утверждениях, касающихся расовых причин различий в баллах по тестам на интеллект. В крайне противоречивой книге Р. Хер-

---

[4] См.: *Block N.J., Dworkin G.* The IQ controversy: critical readings. N.Y.: Pantheon,1976; *Eysenk H.J., Kamin L.* The intelligence controversy. N.Y.: Wiley, 1981; *Fancher R.E.* The intelligence men: makers of the IQ controversy. N.Y.: Norton, 1987.

нстайна и Ч. Мюррея заявляется, что нужно серьезно воспринимать эти различия и относить их в большой мере к генетическим явлениям[5].

Заявления Хернстайна и Мюррея подвергались критике по многим пунктам, и в этой главе мы к этому еще вернемся. Сейчас же мы просто признаем, что эти вопросы остаются глубоко значимыми для современной политики, создавая необходимость информирования политических деятелей солидными научными данными.

Генетические факторы

Разумеется, люди различаются по уровню интеллекта и одаренности. Но в чем кроются причины этих различий? Можем ли мы отделить вклад, сделанный наследственностью, от влияния окружающей среды? Можем ли мы определить ту степень, в которой эти различия стабильны и неизменны, и ту степень, в какой они могут быть развиты посредством обучения и обогащения знаниями? <...>

Генетика и коэффициент интеллекта

Ясно, что рост в большой степени обусловлен генетическими факторами, и поэтому различия между людьми по росту имеют генетическую базу. Как мы можем выяснить, относится ли это и к человеческому интеллекту? Один из путей — проверить сходство между родственниками. Этот подход использовал еще Гальтон[6]. Корреляция между IQ детей и их родителей равна +0,47. Корреляция между IQ братьев и сестер приблизительно такая же[7]. Такая корреляция может означать наследуемость психических свойств, так как члены семьи очень похожи генетически. Но дети и родители живут в сходных социальных и финансовых условиях, и велика вероятность того, что они получат одинаковое образование. И тогда их похожие IQ могут быть отнесены скорее к эффектам их одинакового существования, чем к их частично совпадающим наборам генов.

Похожая неясность прослеживается и в другом направлении. IQ обычно стабилен во времени. Так, если десятилетний человек имеет IQ = 130, то в возрасте пятидесяти лет его IQ будет приблизительно таким же. Приверженцы генетической теории интеллекта полагали, что эта относительная константность свидетельствует о том, что интеллектуальные тесты измеряют врожденную и неизменяемую способность, иногда называемую природным интеллектом. Этот аргумент иногда использовался для оправдания такой практики в образовании, когда дети довольно рано рекомендуются в разные школы. Но стабиль-

---

[5] См.: *Herrnstain R.J., Murray C.A.* The bell curve: intelligence and class structure in American life. Cambridge: Free Press, 1994.

[6] См.: *Galton F.* Hereditary genius: an inquiry into its laws and consequences. L.: Macmillan, 1869.

[7] См.: *Bouchard T.J., McGue M.* Familial studies of intelligence: a review // Science. 1981. Vol. 21.P. 1055—1059.

Таблица 1

Корреляции между IQ у родственников[8]

Степень родства	*r*
Однояйцевые близнецы	+0,86
Двуяйцевые близнецы	+0,60
Братья и сестры	+0,47
Дети и биологические родители, которые их воспитывали	+0,42
Усыновленные дети и их биологические родители	+0,31
Усыновленные дети и приемные родители	+0,17

ность коэффициента интеллекта, конечно, ни в коей мере не является доказательством того, что он — жестко фиксированный и исключительно врожденный. В той степени, в которой проявляется эта стабильность, она отражает лишь то, что ребенок обычно по истечении времени остается примерно на одной и той же позиции по отношению к своим ровесникам. Это может происходить вследствие того, что окружение ребенка с течением лет остается в значительной степени одним и тем же. Если ребенок родился в трущобах, вероятность того, что и в 15 лет он будет жить там же, очень велика. То же самое будет, если он родится во дворце. Таким образом, доказательства не очевидны.

По всей видимости, нужны более веские доказательства, если мы хотим распутать клубок наследственных и средовых влияний на интеллект. В последние несколько десятилетий такие доказательства были получены. Мы рассмотрим два важнейших источника этих доказательств: изучение близнецов и изучение усыновленных детей.

Изучение близнецов. *Однояйцевые близнецы* происходят из одной оплодотворенной яйцеклетки. На ранних стадиях развития это яйцо делится на две части — точные копии друг друга, и из них развиваются два генетически одинаковых человека. *Двуяйцевые близнецы* появляются из двух разных яйцеклеток, каждая из которых оплодотворена отдельным сперматозоидом. Следовательно, генетическое сходство между двуяйцевыми близнецами такое же, как между простыми братьями и сестрами.

Поэтому интересен тот факт, что IQ однояйцевых близнецов очень высоко коррелируют друг с другом (+0,86); для двуяйцевых близнецов корреляция тоже положительная, но она ощутимо ниже — примерно +0,60[9]; некоторые последующие находки в области сходства баллов IQ у родственников представ-

[8] См.: Данные о близнецах, братьях и сестрах, выросших в родных семьях, см. *Bouchard T.J., McGue M.* Familial studies of intelligence: a review // Science. 1981. Vol. 21. P. 1055—1059. Данные об усыновленных детях см. *Horn J.M., Loehlin J.C., Willerman L.* Intellectual resemblance among adoptive and biological relatives: The Texas Adoption Project // Behavior Genetics. 1979. Vol. 13. P. 459—471.

[9] См.: *Bouchard T.J., McGue M.* Familial studies of intelligence: a review // Science. 1981. Vol. 21.P. 1055—1059.

лены в табл. 1. Учитывая эти обстоятельства, мы предполагаем наличие сильного генетического компонента в обусловливании IQ. Правда, могут быть возражения, что пара близнецов (любого из двух типов) растет в одном и том же окружении, так что они совпадают в смысле воспитания, образования и социального положения. Но даже в условиях такого совпадающего окружения большее генетическое сходство (как в случае с однояйцевыми близнецами) ведет к большему интеллектуальному сходству.

Однако здесь нам нужно быть осторожными: однояйцевые близнецы более похожи генетически, чем двуяйцевые. Но ведь у однояйцевых близнецов может быть более сходная окружающая среда, чем у двуяйцевых, и, возможно, именно это влечет за собой большее сходство IQ. Очевидно, что однояйцевые близнецы выглядят очень похоже, и это может провоцировать людей обращаться с ними абсолютно одинаково. Например, у родителей и учителей могут развиваться одинаковые ожидания по отношению к ним. Двуяйцевые близнецы, напротив, внешне похожи не больше и не меньше, чем обычные братья и сестры, и поэтому они могут вызывать у других людей более дифференцированные реакции — с различными ожиданиями, разными стилями взаимодействия и т. д. Это обстоятельство ставит под сомнение корректность сравнения двуяйцевых и однояйцевых близнецов[10].

В исследованиях, направленных на поиск решения этого вопроса, более 300 близнецов были классифицированы на одно- и двуяйцевых по двум критериям. Один из них — надежный и объективный метод оценивания генетического сходства путем сравнения двенадцати характеристик группы крови. Чтобы близнецы были признаны однояйцевыми, они должны совпадать по всем двенадцати характеристикам. Другой критерий включал в себя собственное мнение близнецов о том, какие они — однояйцевые или двуяйцевые. Это мнение предположительно строится на том, насколько одинаково они думают о себе и насколько одинаково они чувствуют то, как с ними обращаются. Удивительно, но эти субъективные суждения часто не совпадают с биологическими данными, выявленными с помощью анализа крови (если случилось так, что двуяйцевые близнецы внешне очень похожи, то они могут считать, что они однояйцевые, хотя это и не соответствует действительности). В этой связи правомерен такой вопрос: какой из этих двух путей классификации близнецов лучше предскажет нам сходство в баллах по интеллектуальным тестам — одинаковые гены или одинаковые внешние проявления (и более похожая, вследствие этого, окружающая среда)? Когда классификация проводилась с помощью анализа крови, то однояйцевые близнецы больше походили друг на друга, дублируя тем самым результаты других исследований. Но когда классификация была основана на их собственных суждениях, этот эффект значительно ослаблялся. Отсюда следует, что

---

[10] См. *Anastasi A.* More on hereditability: Addendum to the Hebb and Jensen interchange // American Psychologist. 1971. Vol. 26. P. 1036—1037; *Kamin L.J.* The science and politics of IQ. N.Y.: Wiley, 1974.

большее сходство однояйцевых близнецов в отношении интеллекта — это не просто артефакт их одинаковой окружающей среды это явление генетически обусловлено, по крайней мере, частично[11] .

Еще более убедительные результаты получены при исследовании близнецов, воспитанных по отдельности. Миннесотский исследовательский центр изучал более 50-ти близнецов, которые были разделены в раннем детстве; в годы, когда они формировались, их воспитывали отдельно друг от друга. Тест академических способностей показал, что корреляция между результатами таких близнецов составляет примерно +0,75, то есть она не меньше, чем корреляция для однояйцевых близнецов, выросших вместе[12]. Исходя из этих фактов, можно предположить, что абсолютно одинаковые генотипы ведут к большему интеллектуальному сходству, даже если люди выросли в значительно отличающихся друг от друга условиях.

Усыновленные дети. Другая группа доказательств была получена при исследовании особенностей усыновленных детей. Одно из исследований охватило 300 детей, которые были усыновлены сразу же после рождения[13]. Позднее, когда этих детей тестировали, оказалось, что корреляция между коэффициентом их интеллекта и коэффициентом интеллекта их биологических матерей (которых они никогда не видели) выше, чем соответствующая корреляция между ними и их приемными матерями: +0,31 против +0,17[14]. Другие исследования показали, что такое соотношение устойчиво сохраняется в подростковом возрасте[15]. Итак, мы снова видим, что генетические факторы влияют на одинаковость интеллектуальных проявлений, следовательно, генетика имеет большее влияние на интеллект, чем факторы окружающей среды. <...>

Факторы окружающей среды

Итак, генетические связи позволяют нам в некоторой степени предсказывать IQ. Но и факторы окружающей среды тоже оказывают свое воздействие.

---

[11] См.:*Scarr S., Carter-Saltzman L.* Twin method: Defense of a critical assumption // Behavior Genetics. 1979. Vol. 9. P. 527—542.

[12] См.: *Bouchard T.J.et al.* Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart // Science. 1990. Vol. 250. P. 223—250; *McGue et al.* Behavioral genetics of cognitive ability: A life span perspective // Nature, nurture and psychology / R.Plomin, G.E.McClearn (Eds.). Washington,: American Psychological Assosiation, 1993.

[13] См.: *Horn J.M., Loehlin J.C., Willerman L.* Intellectual resemblance among adoptive and biological relatives: The Texas Adoption Project // Behavior Genetics. 1979. Vol. 13. P. 459—471; *Horn J.M., Loehlin J.C., Willerman L.* Aspects of the inheritance of intellectual abilities // Behavior Genetics. 1982. Vol. 12. P. 479—516; *Horn J.M.* Texas Adoption Project: Adopted children and their biological and adoptive parents // Child Development. 1983. Vol. 54. P. 268—275.

[14] См.: *Horn J.M., Loehlin J.C., Willerman L.* Intellectual resemblance among adoptive and biological relatives: The Texas Adoption Project // Behavior Genetics. 1979. Vol. 13. P. 459—471.

[15] См.: *Skodak M., Skeels H.M.* A follow-up study of the development of one hundred adopted children in Iowa // American Psychologist. 1949. Vol. 2. P. 278.

Некоторые доказательства этому можно найти в тех же данных, которые отражают влияние наследственности: в сходстве между членами семьи. Например, IQ усыновленных детей коррелирует с IQ их приемных матерей ($r = +0{,}17$). И хотя эта корреляция довольно низкая, она все же означает, что окружающая среда тоже имеет значение. Другой аргумент в пользу роли среды проистекает из того факта, что корреляция между IQ двуяйцевых близнецов все-таки немного выше, чем корреляция между IQ простых братьев и сестер (+0,60 против +0,47). Это не может быть объяснено генетическими факторами, так как нам уже известно, что генетическое сходство двуяйцевых близнецов и просто братьев и сестер одинаково. Но это может объясняться влиянием факторов окружающей среды. Если, например, в семейных обстоятельствах произошли какие-то изменения (экономического или психологического характера), то эти изменения заденут обоих близнецов в одном и том же возрасте.

Обедненная окружающая среда

Еще ряд доказательств влияния вышеназванных факторов мы находим в исследованиях, проведенных в условиях обедненной окружающей среды. Например, ученые изучали детей, которые в 20-е годы в Англии работали на перевозочных лодках и вряд ли вообще ходили в школу, а также детей, живших в отдаленных горных областях в штате Кентукки. Эти обстоятельства, безусловно, кажутся малопригодными для развития интеллектуальных навыков, определяемых тестами. Если это так и есть, то влияние подобных обстоятельств должно иметь накопленные негативные последствия: чем дольше ребенок находится в этой среде, тем ниже должен быть его IQ. Именно это и обнаружилось. Была получена довольно высокая негативная корреляция между коэффициентом интеллекта и возрастом. Чем старше ребенок (то есть чем дольше он находился в обедненной среде), тем ниже его IQ[16].

Подобные же эффекты наблюдались в обществах, где по каким-либо причинам были закрыты школы. Обычно это приводило к снижению результатов в интеллектуальных тестах — в одном из исследований был зафиксирован спад на шесть баллов за каждый пропущенный год школьного обучения[17].

Обогащенная окружающая среда

Обогащенная окружающая среда дает обратный эффект. Примером может служить община в Восточной части штата Теннесси, жившая совершенно изолированно в 1930 году, но в течение следующего десятилетия становившаяся все

---

[16] См.: *Gordon H.* Mental and scholastic tests among retarded children. Educational pamphlet, no. 44. L.: Board of Education, 1923; *Asher E.J.* The inadequacy of current intelligence tests for testing Kentucky Mountain children // Journal of Genetic Psychology. 1935. Vol. 46. P. 480—486.

[17] См.: *Green R.L. et al.* The educational status of children in a district without public schools. Cooperative Research Project No. 23211. Washington: Office of Education, 1964.

менее изолированной в связи с введением школ, дорог, радио и т.д. В промежутке между 1930 и 1940 годом средний коэффициент интеллекта населения этой общины вырос с 82 до 92[18].

Тот же эффект, произведенный тренингом, наблюдался в рамках Интеллектуального проекта Венесуэлы, целью которого было обеспечить неимущих подростков этой страны обширной и теоретически обоснованной программой тренировки различных мыслительных навыков[19]. Тестирование после тренировки показало значительные улучшения при решении широкого круга задач. Такие же сдвиги были отмечены у американских дошкольников в рамках Просветительского проекта в Каролине[20]. Эти факты не оставляют сомнений в том, что обогащение среды может привести к значительным улучшениям результатов при проведении интеллектуального тестирования.

Всемирное возрастание интеллекта

Еще одно впечатляющее проявление влияний среды — тот факт, что оценки по интеллектуальным тестам за последние несколько десятилетий постепенно возрастали примерно на 3 балла за каждые 10 лет. Это явление известно как *эффект Флинна,* названный так в честь Джеймса Флинна[21]. По-видимому, этот эффект проявляется во всем мире; например, в США, Норвегии, Франции и Голландии (и это лишь некоторые страны) отмечается явный прирост интеллекта.

Этот эффект нельзя объяснить генетикой. И хотя геном человека действительно изменяется с течением времени (и это, конечно, основной момент человеческой эволюции), но он не изменяется с темпами, пропорциональными эффекту Флинна. Тогда как же объяснить этот эффект? Некоторые полагают, что всемирное «поумнение» отражает все возрастающую сложность и изощренность нашей общей культуры. На каждого из нас приходится гораздо большее количество информации и разнообразных жизненных коллизий, чем выпало на долю наших бабушек и дедушек, и, возможно, это приводит к повышению баллов по интеллектуальным тестам. Возможно также и то, что эффект Флинна обусловлен значительными улучшениями процессов обучения и воспитания[22].

---

[18] См.: *Wheeler L.R.* A comparative study of the intelligence of East Tennessee mountain children // Journal of Educational Psychology. 1942. Vol. 33. P. 321—334.

[19] См.: *Herrnstein R.J. et al.* Teaching thinking skills // American Psychologist. 1986. Vol. 41. P. 1279—1289.

[20] См.: Campbell J.B., Ramey C.T. Effects of early intervention on intellectual and academic achievement: A follow up study of children from low income families // Child Development. 1994. Vol. 65. P. 684—698.

[21] См.: *Flynn J.R.* The mean IQ of Americans: Massive gains 1932 to 1978 // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. P. 29—51; *Flynn S.* A parameter setting model of L2 acquisition: Experimental studies in anaphora. Dordrecht: Reidel, 1987.

[22] *Neisser U. et al.* Intelligence: Knowns and unknowns // American Psychologist. 1996. Vol. 51. P. 77—101.

Но каково бы ни было объяснение этого эффекта, сам он является мощным подтверждением того, что интеллект может быть систематично и в значительной степени развит благоприятствующими условиями окружающей среды.

Межгрупповые различия интеллекта

До сих пор мы сосредоточивали свое внимание на интеллектуальных различиях внутри групп и рассматривали, насколько воспитание и обучение соответствуют этим различиям. Но существует и другая проблема — различия средних значений IQ, которые были обнаружены между группами, такими, как разные социально-экономические классы или расово-этнические образования.

Многочисленные исследования показали, что средние значение IQ черных американцев на 10—15 баллов ниже, чем белого населения Америки[23]. Тот факт, что имеет место такая разница, не обсуждается. Проблема состоит в том, чтобы определить, что означает эта разница и как она возникла.

Прежде чем продолжать наш разговор, мы должны подчеркнуть, что различия, о которых здесь говорится, — это различия *средних значений* IQ. Баллы американцев европейского происхождения имеют довольно большой разброс, как и баллы афроамериканцев. В действительности эти внутригрупповые вариации гораздо более значительны, чем различия между группами, и вследствие этого между двумя популяциями больше совпадений, нежели различий. Таким образом, мы мало что поймем об интеллекте конкретного человека, если будем ориентироваться только лишь на его групповую принадлежность. Но, тем не менее, различия между группами все же существуют. Как мы будем их объяснять?

Беспристрастны ли тесты по отношению ко всем культурам?

Некоторые психологи утверждают, что межгрупповые различия по интеллекту — явление надуманное, побочный продукт культуральных предубеждений, встроенных в сами тесты[24]. Согласно такому взгляду, интеллектуальные тесты были созданы для измерения когнитивных навыков среднего класса евроамериканцев. Когда эти тесты применяются к другой группе, имеющей другие обычаи или ценности — как, например, дети афроамерикацев, живущих в городах, — система культурных предубеждений, лежащая в основе теста, делает критерии оценки непригодными.

Культурные предубеждения могут принимать различный вид. Культурные группы различаются по обычно используемым словам, поэтому если тест со-

---

[23] См.: *Loehlin J.C., lindzey G., Spuhler J.N.* Race difference in intelligence. San Francisco: Freeman, 1975.

[24] См.: *Sarason S.B.* Jewishness, blackness, and the nature nurture controversy // American Psychologist. 1973. Vol. 28. P. 926—971.

ставлялся с использованием словаря одной из групп, то это может обеспечить данной группе преимущество при выполнении теста. Кроме того, группы могут различаться по каждодневному опыту и влиянию среды, так что если тест составлен с учетом опыта только одной из групп, он также будет необъективным. Как правило, интеллектуальные тесты представлены на стандартном английском языке — хорошо знакомом некоторым испытуемым, но отнюдь не всем. По мнению некоторых лингвистов, многие афроамериканцы говорят на своеобразном диалекте, называемом иногда «черным английским», синтаксис и лексика которого отличаются от стандартного английского[25]. Это может привести некоторых афроамериканцев к лингвистическим затруднениям.

Возможно, что некоторые версии интеллектуальных тестов не объективны по указанным причинам. Но эту необъективность можно легко устранить, убедившись, что в тесте используется только знакомый всем испытуемым язык, или перефразировав вопросы теста так, чтобы они стали более понятными. Тем не менее, когда эти и другие тому подобные факторы принимаются во внимание, разница между американцами европейского происхождения и афроамериканцами все же сохраняется. Например, в одном из исследований тест Стенфорд—Бине был переведен на «черный английский» и затем устно проведен черными экспериментаторами среди черных детей. Успешность этих детей была практически идентична успешности группы, решавшей обычный вариант теста[26]. По-видимому, групповая разница в баллах не может быть списана на различия диалектов или другие перечисленные выше причины неадекватности теста.

Что влияет на межгрупповые различия: наследственность или среда?

Межгрупповые различия среднего значения коэффициента интеллекта, очевидно, не являются артефактом необъективности тестов. Какие же существуют мнения на этот счет? До 1965 года в течение тридцати лет американские специалисты по социальным вопросам сходились на том, что эффект межгрупповых различий проистекает из очень плохих условий окружающей среды, которые были (и во многих аспектах до сих пор остаются) уделом большинства афроамериканцев, — постоянная дискриминация, низкий уровень жизни, низкие жизненные перспективы, неправильное питание, плохие жилищные условия, плохое образование. Но в конце 60-х годов этот вопрос вновь был вынесен на обсуждение, и одним из «возмутителей спокойствия» стал Артур Дженсен, полагавший, что гипотеза о генетическом влиянии на межгрупповые

---

[25] См.: *Labov W.* The logic of nonstandard English // Language and poverty: Perspectives on a theme / F. Williams (Ed.). Chicago: Markham, 1970. P. 153—189.

[26] См.: *Quay L.C.* Language, dialect, reinforcement, and the intelligence test performance of Negro children // Child development. 1971. Vol. 42. P. 5—15.

различия была отброшена слишком поспешно[27]. Недавно с такими же аргументами выступили Хернстайн и Мюррей[28].

Внутригрупповая генетическая обусловленность. Один из аргументов Дженсена был основан на открытии явной внутригрупповой генетической обусловленности интеллекта. Он полагал, что, опираясь на этот факт, правомерно полагать, что и межгрупповые различия (например, между средними значениями IQ белого и черного населения) можно рассматривать в этом же контексте.

Некоторые критики возражали против этого, заявляя, что внутригрупповая наследуемость IQ совершенно не может прояснить для нас вопрос, есть ли какой-то генетический вклад в различия *между* группами[29]. Чтобы понять смысл этого заявления, представьте себе мешок, наполненный семенами травы, которые генетически несколько отличаются одни от других. Некоторые семена из этого мешка высаживаются в скудную почву и не получают должного ухода. Они будут расти плохо, но даже при этом некоторые вырастут выше других. Мы не можем списать эти различия на окружающую среду, потому что в данном случае все семена росли в одинаковых скверных условиях. Следовательно, эти внутригрупповые вариации должны быть целиком и полностью приписаны влиянию генетических факторов, то есть некоторые семена генетически лучше подготовлены к взращиванию в этих условиях.

Другие семена из этого же мешка были высажены в достаточно богатую почву и получили прекрасный уход. Эти семена будут расти хорошо, но, опять же, некоторые из них будут расти лучше других. В таком совершенно одинаковом окружении наблюдаемые вариации могут быть полностью объяснены генетической природой, то есть некоторые из семян лучше подготовлены к взращиванию и в этих ультрахороших условиях.

Итак, в обоих случаях внутригрупповые различия имеют, прежде всего, генетическую природу. Тем не менее, различия между группами обусловлены и факторами внешней среды — качеством почвы и ухода[30] (рис. 6). Мораль проста: различия внутри группы могут быть обусловлены совершенно иными факторами, чем межгрупповые различия. Это справедливо для растений и той высоты, которой они достигают в зрелый период жизни. Это в такой же степени справедливо и для расово-этнических групп людей и для среднего IQ в этих группах.

Соответствие окружающей среде. Если разница среднего IQ у черного и белого населения действительно является результатом воздействия факторов

---

[27] См.: *Jensen A.R.* The nature of the black-white difference on various psychometric tests: Spearmanỳs hypothesis // Behavioral and Brain Sciences. 1985. Vol. 8. P. 193-263.

[28] См.: *Herrnstein R.J., Murray C.A.* The bell curve: Intelligence and class structure in American life. Cambridge, Mass: Free Press, 1994.

[29] См.: *Layzer D.* Science or superstition: A physical scientist looks at the IQ controversy // Cognition. 1972. Vol. 1. P. 265—300.

[30] См.: *Lewontin R.C.* Race and intelligence // The IQ controversy / N.J.Block., G.Dworkin, (Eds.). N.Y.: Pantheon, 1976. P. 78—92.

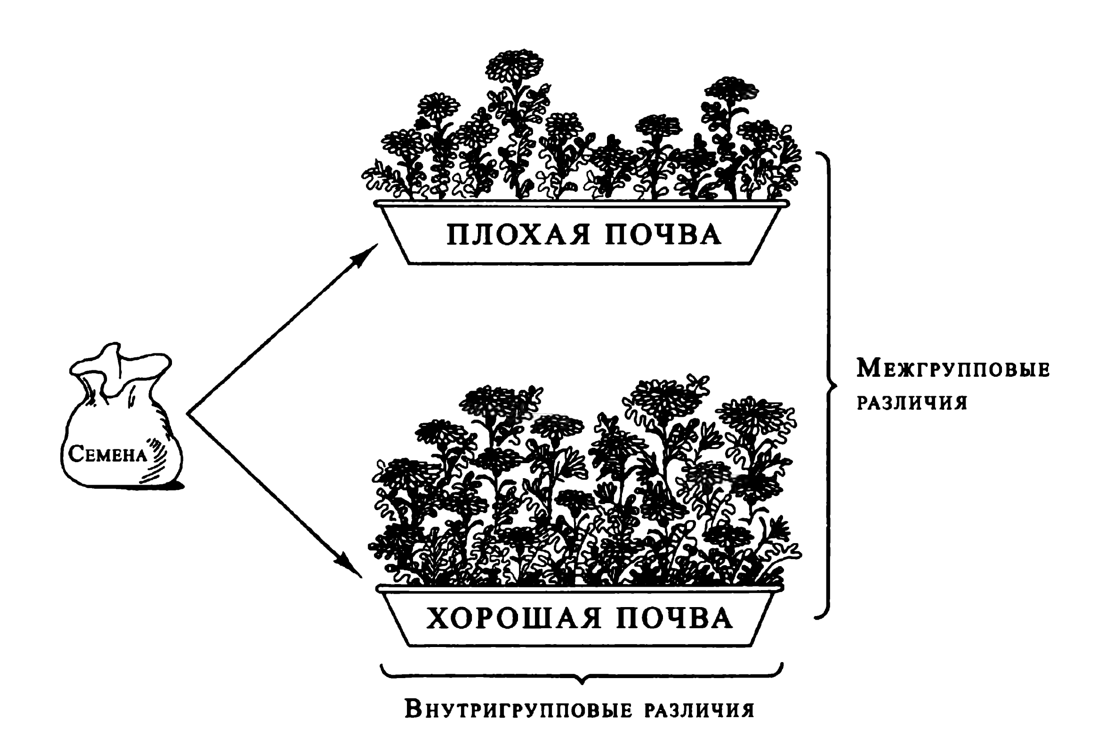


Рис. 6. Внутригрупповые и межгрупповые различия

Межгрупповые различия могут быть вызваны совершенно иными факторами, чем внутригрупповые. Здесь межгрупповые различия отражают факторы среды (почву), тогда как внутригрупповые различия отражают генетические вариации (семена)

среды, то различия должны исчезнуть, если сравниваемые черные и белые группы уравнять в этом отношении. Справедливо предположение, что релевантные факторы включают в себя социально-экономические переменные: образование, доход, профессии родителей и т.д. В ряде исследований предпринимались попытки привести черных и белых детей в соответствие друг с другом по этим критериям, а затем сравнить IQ двух уравненных групп. Главным результатом было то, что различия между IQ черных и белых детей значительно уменьшились[31].

Другие исследователи придерживались иной позиции. Вместо того чтобы пытаться уравнять окружающую среду, они спрашивали, что происходит, когда среда изменяется. Очень удачный пример — изучение черных детей, в раннем возрасте усыновленных белыми представителями американского среднего класса, большинство из которых окончили колледж[32]. Среднее значение IQ

---

[31] См.: *Loehlin J.C., Iindzey G., Spuhler J.N.* Race difference in intelligence. San Francisco: Freeman, 1975.

[32] См.: *Scarr S., Weinberg R.A.* IQ test performance of black children adopted by white families // American Psychologist. 1976. Vol. 31. P. 726—739.

равнялось 110 — оценка, превосходящая среднее значение афроамериканских детей на 25 баллов[33].

Учитывая эти факты, кажется, что мы подтверждаем вывод о решающей роли среды: уравняйте качество почвы, и два набора семян вырастут одинаково; поместите семена в еще более питательную почву, и все они будут расти еще лучше. Но приверженцы наследственности отвечают на это: да, уравнивание социально-экономических условий снижает различия между группами, но не снимает их полностью[34]. С их точки зрения, эти оставшиеся после уравнивания среды различия делают генетическую гипотезу даже более правдоподобной.

Эти аргументы в пользу наследственности могли бы быть убедительными, если бы окружающая среда черных и белых детей, в свою очередь, действительно могла бы быть уравнена. Но похоже, что совпадение в образовании, доходе и роде занятий родителей не является достаточным. В конце концов, черные дети растут, зная, что они черные, а белые — что они белые. И дети из каждой группы по-разному относятся к представителям своего окружения в зависимости от цвета их кожи. В таком ключе их окружение и опыт не уравнены.

Доказательства в пользу такого мнения мы находим в исследованиях, применявших анализ крови, чтобы оценить степень африканской наследственности для каждого испытуемого. Оказалось, что эти данные о генотипе никак не связаны с IQ, в противоположность тому, что мы могли бы ожидать в рамках генетической теории[35]. При чем здесь такой фенотипический признак, как черная кожа, если мы ожидаем, что интеллектуальные различия основаны на культурных и средовых факторах?

Как цвет кожи и социальное окружение могут влиять на интеллект? Успешность при решении интеллектуальных тестов (а во многом и школьные достижения) зависит, кроме непосредственно интеллекта, еще от целого ряда факторов: мотивации, ориентации на успех или на неудачу, представления о том, как бороться в ситуации фрустрации, и т.д. Мы только начинаем понимать, как эти факторы влияют на успешность решения тестов, но они определенно очень важны, особенно если одна из групп подвергалась на протяжении веков господству других людей и расовой дискриминации. В одном из недавно прочитанных докладов говорится:

---

[33] См.: *Scarr S., Carter-Saltzman L.* Genetics and intelligence // Handbook of human intelligence / R.J. Sternberg (Ed.). N.Y.: Cambridge University Press, 1982. P. 792—896; *Scarr S., Weinberg R.A.* The Minnesota adoption studies genetics differences and malleability // Child development. 1983. Vol. 54. P. 260—267.

[34] См.: *Loehlin J.C., lindzey G., Spuhler J.N.* Race difference in intelligence. San Francisco: Freeman, 1975.

[35] См.: *Loehlin J.C., Vendenberg S.G., Osborne R.T.* Blood group genes and Negro-White ability differences // Behavior Genetics. 1973. Vol. 3. P. 263—270; *Scarr S. et al.* Absence of a relationship between degree of White ancestry and intellectual skills within a Black population // Human Genetics. 1977. Vol. 39. P. 69—86.

Только одно поколение сменилось с тех пор, как движение в защиту Гражданских Прав открыло двери для афроамериканцев, и в их нынешнем жизненном опыте еще свежи воспоминания о различных видах дискриминации. Кроме того, что сама дискриминация переносится тяжело, она является острым напоминанием о еще более невыносимом прошлом. Было бы опрометчивым делать вывод, что те переживания и то историческое наследство не нанесли удар по интеллектуальному развитию[36].

Некоторые заключительные размышления

Несомненно, люди отличаются друг от друга по интеллектуальным способностям, но эти способности могут быть развиты несколькими способами: посредством улучшения воспитания и образования, обогащением окружающей среды. Даже если способности строго заданы генетическими факторами, влияние среды может сыграть весьма важную роль. Явный пример — синдром PKU: генетическое заболевание полностью излечивается соответствующей диетой. Как ученые мы можем попытаться описать и объяснить существующие различия. Однако как граждане мы должны пытаться максимально развить потенциал каждого человека и радоваться талантам — в учебных делах или в других областях, — которыми обладает каждый из нас.

Ко всему прочему, мы уже поняли, что к групповым различиям — например, между черными и белыми — нужно подходить с крайней осторожностью. По крайней мере часть различий (и, возможно, немалая) обязана своим существованием факторам окружающей среды, что отражает вредоносность трехвекового рабства и расистского подавления. Но условия среды все время изменяются, и поэтому нельзя судить о групповых различиях как о каком-то застывшем явлении. Но если окажется, что эти различия в некоторой степени зависят от генетических факторов, что тогда? Такие различия тоже могут быть объектом изменений — и тут снова как нельзя более кстати наш пример с PKU, генетическим заболеванием, корректируемым средой. Таким образом, невзирая на то, является ли природа групповых различий генетической или средовой, мы делаем следующий вывод: нет никаких оснований для того, чтобы рассматривать любое различие как дефект и всеми путями искать средства для снижения этих различий.

Прежде всего, мы должны сделать акцент на значительных вариациях внутри этих групп, а также на том, что в демократическом обществе все вни-

---

[36] См.: *Neisser U. et al.* Intelligence: Knowns and unknowns. // American Psychologist. 1996. Vol. 51. P. 95. См. также: *Boykin A. W.* Harvesting talent and culture: African-American children and educational reform // Schools and students at risk N.Y.: Teachers College Press, 1994; *Steele C.M., Aronson J.* Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 45. P. 5—19.

мание сосредоточено (и так и должно быть) на качествах, признаках и способностях каждого отдельно взятого человека. Данный человек может являться членом какой-то подгруппы, имеющей свои особенные свойства; в этой подгруппе может оказаться большее или меньшее среднее количество генов, отвечающих за ту или иную характеристику. Но эти факты не должны оказывать влияния на то, как мы будем судить о конкретном человеке. Когда людей оценивают в большем соответствии со средними параметрами той группы, к которой они принадлежат, чем с теми параметрами, которыми обладают они лично, — нарушается один из важнейших постулатов демократического общества.

Р. Герриг,
Ф. Зимбардо

Теории интеллекта*

Психометрические теории интеллекта

Психометрические теории интеллекта возникли во многом в такой же философской среде, что положила начало тестам на определение *IQ*. *Психометрия* — это область психологии, которая специализируется на измерении психики в любых ее проявлениях, включая оценку личности, оценку интеллекта и оценку способностей. Отсюда следует, что психометрические теории тесно связаны с методами тестирования. Эти теории исследуют *статистические взаимосвязи* между разными мерами способностей, например результатами 11 субтестов *WAIS-R*, а затем на основе этих взаимосвязей выводят предположения о природе человеческого интеллекта. Методика измерения, которая применяется наиболее часто, называется *факторным анализом* и представляет собой статистическую процедуру, устанавливающую меньшую совокупность параметров, кластеров или факторов в большей совокупности независимых переменных. Цель факторного анализа состоит в том, чтобы выявить базовые психологические параметры исследуемой концепции. Разумеется, статистическая процедура выявляет только статистические закономерности, а уже дело психолога выдвигать предположения и отстаивать толкования этих закономерностей.

Чарльз Спирмен осуществил первую значимую попытку применить факторный анализ к оценке интеллекта. Он обнаружил, что исполнительское умение индивидов в каждой разновидности тестов на определение умственных способностей характеризуется устойчивой закономерностью. Исходя из этой закономерности, он заключил, что существует фактор *общего интеллекта*, или *g*, лежащий в основе всякого разумного поведения[1]. С каждой отдельной обла-

---

* *Герриг Р., Зимбардо Ф.* Психология и жизнь. СПб.: Питер, 2004. С. 462—469.

[1] См.: *Spearman*, 1927. [Здесь и далее библиографические ссылки в источнике приводятся не полностью. — *Ред.-сост.*]

стью интеллекта связаны конкретные навыки, которые Спирмен назвал *s*. Например, прохождение человеком вербального и арифметического тестов зависит как от его общего интеллекта, так и от способностей в той или иной области интеллекта.

Рэймонд Кэттелл, используя более совершенные приемы факторного анализа, установил, что общий интеллект можно расчленить на два относительно независимых компонента, которые он назвал кристаллизованным и подвижным интеллектом[2]. ***Кристаллизованный интеллект*** включает в себя знание, которое человек уже освоил, и способность оценивать это знание; этот интеллект измеряется с помощью тестов на знание слов, арифметики и общую информированность. ***Подвижный интеллект*** — это способность видеть сложные взаимосвязи и решать задачи; он измеряется посредством тестов на создание узоров из кубиков и тестами на пространственную визуализацию, в которых фоновая информация, необходимая для решения задачи, уже есть или может быть легко получена. Благодаря кристаллизованному интеллекту человек хорошо справляется с повторяющимися житейскими неурядицами; подвижный интеллект помогает решать нестандартные, абстрактные задачи.

Джой Пол Гилфорд использовал факторный анализ для исследования требований, предъявляемых к интеллекту многими заданиями[3]. Его модель ***структуры интеллекта*** указывает на три особенности интеллектуальных заданий: *содержание,* или тип информации; *продукт,* или форма, в которой информация представлена; *операция,* или тип выполняемого мыслительного действия.

Как показано на рис. 1, в этой модели имеется пять типов содержания — зрительное, слуховое, символьное, семантическое и поведенческое; шесть видов продуктов — единицы, классы, связи, системы, трансформации и следствия и пять видов операций — оценка, конвергентное продуцирование, дивергентное продуцирование, память и познание. Любое задание можно описать в соответствии со строго определенными типами причастных к этому содержания, продуктов и операций. По мнению Гилфорда, каждая комбинация из содержания, продукта и операции (каждый малый кубик в модели) отображает отдельную мыслительную способность. Например, как видно из рис. 1, тест на знание слов оценил бы вашу способность *познания единиц* с *семантическим содержанием*. Научение танцевальным движениям, с другой стороны, требует *памяти* на *системы поведения*.

Эта теоретическая модель аналогична периодической таблице химических элементов. Посредством такой систематической структуры можно постулировать интеллектуальные факторы, как и химические элементы, — до того, как они будут открыты. В 1961 г., когда Гилфорд предложил свою модель, было выявлено почти 40 умственных способностей. С тех пор исследователи описа-

[2] См.: *Cattell,* 1963.

[3] См.: *Guilford,* 1961.

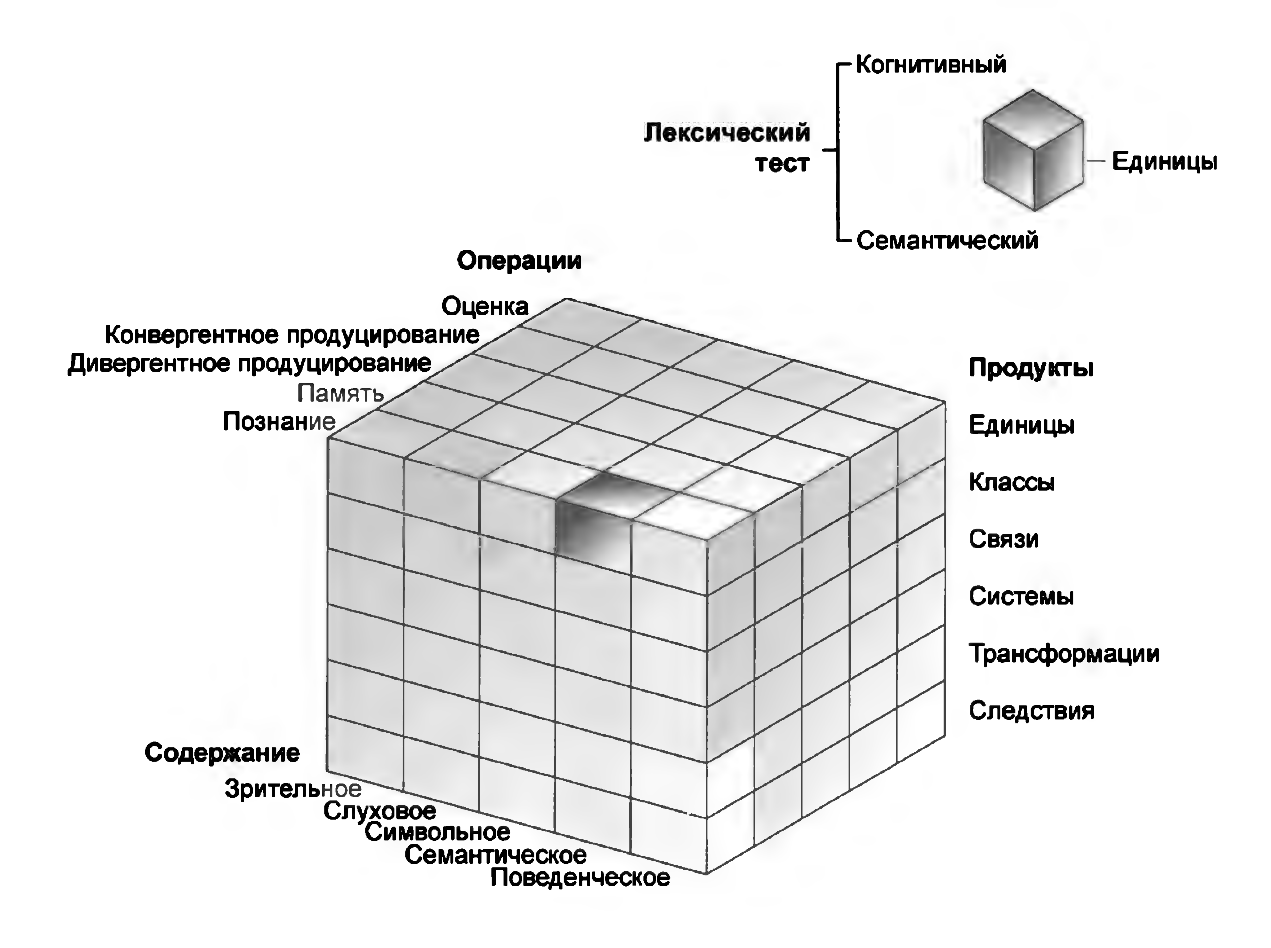


Рис. 1. Структура интеллекта

В своей модели структуры интеллекта Гилфорд указал три особенности интеллектуальных заданий: ***содержание,*** или тип информации; ***продукт,*** или форма, в которой представлена информация, и ***операция,*** или тип выполняемого мыслительного действия. Каждое из заданий можно описать в соответствии со свойственными ему, строго определенными типами содержания, продуктов и операций. Например, вербальный тест оценивал бы способность ***познания единиц*** с ***семантическим содержанием***

ли их более 100, а это доказывает прогностическую ценность предложенной Гилфордом концепции интеллекта[4].

После Гилфорда многие психологи расширили свои представления об интеллекте, включив в них гораздо больше, чем показатели традиционных тестов на *IQ*. Сейчас мы проанализируем два типа теорий, которые не ограничиваются *IQ*.

[4] См.: *Guilford,* 1985.

Триархическая теория интеллекта, предложенная Стернбергом

Роберт Стернберг также подчеркивает важность когнитивных процессов в решении задач в качестве части своей более общей теории интеллекта[5]. Стернберг обрисовывает триархическую — состоящую из трех частей — теорию. Все три типа интеллекта — компонентный, практический и контекстный — представляют собой разные способы характеристики эффективного исполнительского умения.

Компонентный интеллект определяется компонентами, или мыслительными процессами, лежащими в основе мышления и решения задач. Стернберг выделяет три типа компонентов, в силу которых становится возможной обработка информации: 1) компоненты, отвечающие за овладение знаниями и усвоение новых фактов; 2) компоненты, отвечающие за исполнительское умение и способы решения задач; 3) метакогнитивные компоненты, отвечающие за отбор способов решения задач и наблюдение за продвижением к достижению цели. Чтобы подключить ваш компонентный интеллект к работе, попробуйте сделать упражнение, представленное в табл. 1

Насколько удачно вы управились с анаграммами? Для их решения вы использовали компоненты исполнительского умения и метакогнитивные компоненты. Компоненты исполнительского умения позволяют переставлять буквы

Таблица 1

Использование компонентного интеллекта

Ниже дается перечень *анаграмм* — слов с перемешанными буквами. Постарайтесь решить каждую анаграмму как можно быстрее[6].	
1. М-Х-С-Е	________________
2. С-К-Т-И-У-А-Ш-Ь	________________
3. К-Р-О-Т-Й-О-К-И	________________
4. Ц-Ы-Р-Ь-А-Р	________________
5. П-Ь-Т-А-И-С	________________
6. З-О-В-О-П-Ь-Я-Л-Т	________________
7. Н-Г-А-Ь-Т	________________
8. Т-А-К-Е-У-Ш-К	________________
9. В-Ь-О-Х-И-Д-Т	________________
10. З-И-Б-С-А	________________

Ответы находятся в конце статьи.

[5] См.: *Sternberg,* 1985, 1988.

[6] См.: *Sternberg,* 1986.

в уме; метакогнитивные компоненты указывают на пути нахождения решений. Возьмем, к примеру, *T-R-H-O-S*. Как вы мысленно превратили это в *SHORT?* Неплохой способ решения, с которого можно начать, — попробовать собрать согласные в типичные для английского языка сочетания — например, *S-H* и *T-H*. Выбор способа решения требует работы метакогнитивных компонентов; выполнение избранного способа решения требует задействования компонентов исполнительского умения. Заметьте, что порой и хороший способ решения ни к чему не приводит. Возьмем *T-N-K-H-G-I*. Эта анаграмма трудна для многих из-за того, что сочетание *K-N* редко встречается в начале слов, а сочетание *T-H* — часто. Наверняка вы не сразу поняли, какое слово получается из этой анаграммы *(KNIGHT)*.

Расчленяя разные задачи на компоненты, исследователи могут очень точно определять процессы, по которым различаются результаты умственной работы индивидов с разным *IQ*. Так, они могут обнаружить, что метакогнитивные компоненты студентов с высоким *IQ* побуждают их выбирать иные способы решения конкретной задачи, нежели те, что выбирают их товарищи с более низким *IQ*. Разница в выборе способа решения объясняет больший успех студентов с высоким *IQ* в решении задач.

Практический интеллект обозначает способность людей иметь дело с двумя противоположностями: незнакомыми задачами в противопоставлении задачам привычным. Предположим, группа лиц оказалась в безвыходном положении после аварии. Вы отдали бы должное интеллекту того члена группы, который быстрее всех помог бы членам группы попасть домой. При других обстоятельствах вы признали бы более умным того, кто смог бы лучше выполнить привычное задание. Например, в группе лиц, выполнявших одно и то же задание изо дня в день, вы бы отметили человека, успешно выполнявшего эти задания с наименьшим количеством нововведений.

Контекстный интеллект выражается в практическом управлении повседневными делами. Он включает в себя способность *приспосабливаться* к новым и различающимся обстоятельствам и эффективно *преобразовывать* свое окружение так, чтобы оно отвечало вашим потребностям. Контекстный интеллект — это то, что люди иногда называют *находчивостью* или *деловым чутьем*. Исследовательские данные показывают, что люди могут обладать развитым контекстным интеллектом при невысоком общем *IQ*.

Откуда мы это знаем

Контекстный интеллект на скачках

Исследователи познакомились с завсегдатаями ипподрома с целью установления взаимосвязи между *IQ* и удачей в предсказывании результатов конных скачек. Группу из 30 мужчин разделили на специалистов и неспециалистов, исходя из результатов их предсказаний о том, на каких лошадей лучше всего ста-

вить. Хотя у членов обеих групп были средние *IQ,* около 100 баллов, и почти не было корреляции между *IQ* и опытностью, специалисты правильно выбирали лучших лошадей в 93 % случаев по сравнению с 33 % у неспециалистов. Кроме того, оказалось, что в основе вполне точных суждений специалистов лежали процессы, напоминающие сложные статистические процедуры[7].

Поскольку каждая лошадь представляет собой новую комбинацию переменных с разнообразными параметрами (скорость в забегах, выигрыши в забегах, состояние скаковой дорожки, способности жокея и несколько других), успех специалистов невозможно приписать только повторению схожих ситуаций. Они развили у себя поразительные способности, пригодные для прогнозирования результатов скачек.

Триархическая теория Стернберга признает, что тесты на *IQ* не охватывают полного диапазона проявления умственных способностей, и пытается сделать больше, чем присваивать индивидам высокий или низкий *IQ*. Предположим, исследователи узнают, что «неинтеллектуальные» лица испытывают трудности при выполнении некоей задачи, поскольку не закодировали всей относящейся к ней информации. Можно сделать так, что эти люди будут действовать «интеллектуально», потренировавшись в выполнении именно этого компонента. Отсюда следует, что компонентный интеллект можно развить. Стернберг считает, по аналогии, что люди могут усовершенствовать практический и контекстный интеллекты[8]. Понимая компонентные процессы, лежащие в основе поведения, исследователи должны быть в состоянии изобрести такие способы решения, благодаря которым действия каждого человека «выглядели бы интеллектуальными». <...>

Множество видов интеллекта (в том числе эмоциональный), предложенные Гарднером

Говард Гарднер также выдвинул теорию, которая расширяет определение интеллекта, выходя за рамки умений, охватываемых тестом на *IQ*[9]. Гарднер описывает многочисленные виды интеллекта, включающие весь спектр человеческого опыта. Любая способность имеет свою ценность в разных человеческих обществах в соответствии с тем, что данному обществу требуется, идет ему на пользу и считается похвальным. Как видно из табл. 2, Гарднер выделил восемь видов интеллекта.

[7] См.: *Ceci, Liker,* 1986.

[8] См.: *Sternberg,* 1986.

[9] См.: *Gardner,* 1983, 1999.

Таблица 2

Восемь видов интеллекта (по Гарднеру)

Вид интеллекта	Конечные состояния	Стержневые компоненты
Логически-математический	Ученый Математик	Восприимчивость к логическим и числовым схемам и способность их различать; умение справляться с длинными цепочками логических рассуждений.
Лингвистический	Поэт Журналист	Восприимчивость к звукам, ритмам и значениям слов, к разным функциям языка.
Натуралистический	Биолог Эколог	Восприимчивость к различиям между многообразными видами; умение тонко взаимодействовать с живыми существами.
Музыкальный	Композитор	Умение производить и понимать ритм, тон
	Скрипач	и тембр; понимание форм музыкальной выразительности.
Пространственный	Штурман Скульптор	Способности точно воспринимать пространственно-зрительный мир и осуществлять преобразования в собственных первоначаль ных впечатлениях.
Телесно-двигательный	Танцовщик Атлет	Умение контролировать свои телодвижения и искусно обращаться с предметами.
Межличностный	Врач Продавец	Умение распознавать и подобающим образом реагировать на настроения, темпераменты, побуждения и желания других людей.
Внутриличностный	Человек, обладающий точным знанием о себе	Доступ к собственным чувствам, умение различать их и руководствоваться ими в своих поступках; знание собственных сильных сторон, слабостей, желаний и умственных способностей.

Гарднер доказывает, что западное общество способствует развитию первых двух видов интеллекта, а незападные общества зачастую ценят другие. Так, на Каролинских островах, входящих в состав Микронезии, моряки должны уметь вести корабли на большие расстояния без карт, используя лишь пространственный и телесно-двигательный интеллект. Такие способности в этом обществе ценятся выше, чем способность написать семестровую работу. На Бали, где артистические умения составляют часть повседневной жизни, высоко ценятся музыкальный интеллект и способности, связанные с координацией замысловатых танцевальных движений. Для коллективистских обществ, таких как Япо-

ния, где сотрудничеству и общинной жизни уделяется особое внимание, способность строить межличностные отношения более важна, чем в индивидуалистических обществах, таких как США[10].

Оценка описанных видов интеллекта требует большего, чем тесты, для которых нужны бумага, карандаш и простые методики количественного измерения. В соответствии с выдвинутой Гарднером теорией интеллекта необходимо вести наблюдение за индивидом и оценивать его в самых разных жизненных ситуациях.

В последние годы исследователи занялись изучением *эмоционального интеллекта,* который имеет отношение к предложенным Гарднером концепциям *межличностного* и *внутриличностного* интеллекта (табл. 2). *Эмоциональному интеллекту* присущи четыре основных компонента[11]:

- способность воспринимать, оценивать и выражать эмоции точно и подобающим образом;
- способность использовать эмоции для облегчения процесса мышления;
- способность понимать и анализировать эмоции и эффективно использовать знание об эмоциях;
- способность регулировать свои эмоции, чтобы содействовать эмоциональному и интеллектуальному развитию.

Определение отражает новый взгляд на положительную роль эмоций в ее связи с функционированием интеллекта — эмоции способны сделать мышление более разумным, а люди могут разумно размышлять о своих и чужих эмоциях.

Возьмем, к примеру, обстоятельства, при которых преподаватель задает своему классу вопрос: «Как раньше назывался Стамбул?». Хотя Том видит, что Памела подняла руку, он выпаливает ответ: «Константинополь». Памела рассержена из-за того, что Том помешал ей ответить. Можно было бы похвалить Тома за высокий *IQ,* но не за высокий *EQ* — аналог *IQ* в эмоциональном развитии[12]. Понимание нами чувств Памелы — один из примеров *EQ.* Исследователи начали разрабатывать измерительные методики, которые, по их мнению, станут надежным и валидным средством оценки коэффициента эмоционального развития.

Откуда мы это знаем

Измерение EQ

Набранная для эксперимента группа из 503 взрослых и 229 подростков выполнила задания *Многофакторной шкалы для измерения уровня эмоционального интеллекта (Multi-factor Emotional Intelligence Scale).* В этой шкале от испытуемых

[10] См.: *Triandis,* 1990.

[11] См.: *Mayer, Salovey,* 1997; *Mayer et al.,* 2000.

[12] См.: *Goleman,* 1995.

требуется, чтобы они предложили варианты решения ряда эмоциональных проблем или указали бы, какую эмоцию вызовет некая ситуация. Ответы испытуемых сравнивались и с мнением специалистов, и с обобщенным мнением всех индивидов, выполнивших задания опросника. Значения *EQ* лишь незначительно коррелировали со значениями *IQ,* а это позволяет предположить, что *EQ* измеряет способности, отличающиеся от традиционно измеряемых *IQ*. Взрослые показали более высокие результаты, чем подростки. Это наводит на мысль о существенном влиянии на *EQ* внешней среды. Наконец, по результатам этого нового опросника, измеряющего развитость эмоционального интеллекта, женщины значительно превосходили мужчин в восприятии эмоций[13].

Почему, как вы думаете, женщины имеют более высокий *EQ,* нежели мужчины? В чем причина этого, по вашему мнению, — в природе — эволюционной подготовке женщин к исполнению определенных ролей или в воспитании — выработке у женщин большей восприимчивости к эмоциям в соответствии с требованиями общества?[14] <...>

Выводы

Чарльз Спирмен считал, что интеллект состоит из общей способности, которую он назвал *g,* и способностей, свойственных каждой конкретной области интеллекта, которые он назвал *s*. Другие исследователи, работавшие в области психометрии, попытались описать и измерить интеллект еще подробнее.

Согласно Стернбергу, люди обладают тремя типами интеллекта: компонентным, практическим и контекстным. Гарднер расширил определение интеллекта, включив в него восемь типов, которые выходят за рамки умений, традиционно измеряемых тестами на *IQ*. Эмоциональный интеллект отражает умение индивида эффективно управлять эмоциями и адекватное представление о них. <...>

Решение анаграмм из таблицы 1

1) смех; 2) искушать; 3) короткий; 4) рыцарь; 5) писать; 6) позволять; 7) гнать; 8) кушетка; 9) входить; 10) базис.

[13] *Mayer et al.,* 2000.

[14] См.: *Brody,* 1997; *Eisenberg et al.,* 1998; *LaFrance, Banaji,* 1992.

Х. Трик

Основные направления экспериментального изучения творчества*

Цель данной работы — рассмотреть типичные методы, используемые для исследования креативности[1]. В самом общем виде понятие креативности включает в себя прошлые, сопутствующие и (или) последующие характеристики процесса, в результате которого человек (или группа людей) создает что-либо, не существовавшее прежде. Для ясности изложения можно выделить следующие четыре направления исследований: креативность как продукт, как процесс, как способность и как черта личности в целом.

В первом направлении творчество изучается по его продуктам. Выделяются три основные характеристики творческого продукта: количество, качество и значимость. Сторонниками этого подхода являются МакФерсон[2], К. Тейлор[3], Д. Тейлор[4] и др. Большинство исследователей понимают, однако, что продукт не может считаться единственным критерием творчества, тем более, что его оценка проводится экспертами и зависит от их индивидуальных вкусов и суждений. Как показали Тейлор, Смит и Гизелин[5], среди большого числа выделяемых оценок творческого продукта лишь немногие имеют непосредственное

---

* Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. С. 298—303.

[1] Англ. «creativity» переводится далее буквально «креативность», поскольку данный термин является достаточно устоявшимся и используемым в литературе. — *Ред. источника.*

[2] См.: *McPherson J.H.* A proposal for establiching ultimate criteria for measuring creative output // Scientific creativity: Its recognition and development. N.Y., 1963.

[3] См.: *Taylor C.W.* Introduction // Creativity: Progress and Potential. N.Y., 1964.

[4] См.: *Taylor D.W.* Variables related to creativity and productivity among men in two research laboratories // Scientific creativity: Its recognition and development. N.Y., 1965.

[5] См.: *Taylor C.W., Smith W. B., Ghiselin B.* The creative and other contributions of one sample of research scientists // Scientific creativity: Its recognition and development. N.Y., 1963.

отношение к творчеству, а остальные характеризуют общую продуктивность работы испытуемых.

Вторым направлением является изучение креативности как процесса. При этом выделяются различные стадии, уровни и типы творческого мышления.

Исследование стадий творческого процесса было начато Уоллесом[6] и носило описательный характер. Известная схема Уоллеса претерпела впоследствии лишь незначительные модификации.

Изучение уровней креативного процесса тесно связано с психоаналитическим направлением. Фрейд описывал творческий акт как результат сублимации либидозной энергии. В более поздних работах использовались проективные методики (тест Роршаха и ТАТ), однако данные, полученные в этих исследованиях, не являются достаточно надежными и валидными.

Наиболее распространенным в исследовании креативности как типа мышления является *тест отдаленных ассоциаций* (RAT), предложенный Медником[7]. RAT является вербальным тестом, созданным на основе развиваемой его автором ассоциативной теории творческого процесса. Последний рассматривается как переформирование ассоциативных элементов в новые комбинации, отвечающие поставленной задаче. Чем более удалены друг от друга элементы новой комбинации, тем более творческим является процесс решения. В своей современной форме тест состоит из 30 словесных «триад», где каждый элемент взят из взаимно удаленных ассоциативных областей. Испытуемый должен установить ассоциативную связь между ними, т.е. найти четвертое слово, которое объединяет независимые прежде элементы в единую систему. Например, слова-стимулы: крыса, голубой, коттедж; ответ — сыр[8].

Надежность данного теста является довольно высокой. Исследователи получили высокие корреляции между показателями RAT и экспертными оценками творчества испытуемых[9]. Обнаружена также корреляция между данными RAT и измерениями вербального интеллекта.

Третье направление рассматривает креативность как способность. Одной из первых в этой области была работа Симпсона[10], который определил креативность как способность человека отказываться от стереотипных способов

---

[6] См.: *Wallas G.* The art of thought. N.Y., 1926.

[7] См.: *Mednick S.A.* The associative basis of the creative process // Psychological Review. 1962. Vol. 69.

[8] Обратите внимание, что «сыр» — это слово, присутствующее в выражениях «rat-cheese», «blue-cheese», «cottage cheese». Совершенно очевидно, что у теста существуют строгие культурные границы применения: в настоящей форме он применим только для представителей американской культуры. — *Ред. источника.*

[9] См.: *Mednick S.A., Halpern S.* Ease of concept attainment rank // Journal of Experimental Psychology. 1962. Vol. 6.

[10] См.: *Simpson R.M.* Creative imagination // American Journal Psychology. 1922. Vol. 33.

мышления. В последнее время ведущими исследователями в данной области являются Дж. Гилфорд[11] и Е. Торранс[12].

Гилфорд понимает под креативностью систему качественно различных факторов (способностей), которые располагаются внутри его общей модели интеллекта. Он выделяет 4 основных фактора креативности.

1. Оригинальность — способность продуцировать отдаленные ассоциации, необычные ответы. Тесты: 1) предлагается некоторый текст, испытуемый должен предложить как можно больше названий к нему; 2) описывается несколько гипотетических ситуаций, испытуемого просят перечислить всевозможные их последствия.

2. Семантическая гибкость — способность выделить функцию объекта и предложить его новое использование. Тесты: 1) дается 5 объектов, но только с помощью одного из них можно решить поставленную проблему. Например, задание таково: «Разжечь огонь». Объекты: а) авторучка, б) огурец, в) карманные часы, г) лампочка, д) шарик. Ответ: карманные часы, так как для достижения цели можно использовать их как увеличительное стекло; 2) даются два объекта, необходимо соединить их так, чтобы получился полезный третий.

3. Образная адаптивная гибкость — способность изменить форму стимула так, чтобы увидеть в нем новые возможности. Тест: головоломки со спичками, в которых требуется переместить несколько спичек в исходной конфигурации для получения заданной формы; возможны одно или несколько решений.

4. Семантическая спонтанная гибкость — способность продуцировать разнообразные идеи в сравнительно неограниченной ситуации. Тесты: 1) испытуемый должен предложить все возможные способы применения обычных вещей (например, кирпича); 2) испытуемый должен перечислить как можно больше объектов, принадлежащих к названному классу.

Тесты Гилфорда коротки (2—10 мин.), они могут применяться в больших группах и являются высокоспецифичными для измеряемых видов способностей. Он доказал валидность тестов, получив для каждого из них высокий вес соответствующего фактора и минимальную корреляцию с тестами, измеряющими другие факторы. Надежность тестов Гилфорда достаточно высока.

Если Гилфорд понимает творческие способности как некоторые гипотетические структуры, которые обнаруживаются в форме интеркорреляций между шкалами тестов, то Торранс описывает эти способности как реальные различия между людьми. Тем не менее Торранс начал исследование креативности с некоторых тестов Гилфорда и лишь позже разработал собственную батарею тестов.

Креативностью Торранс называет способность к обостренному восприятию недостатков, пробелов в знаниях, недостающих элементов, дисгармонии

---

[11] См.: *Guilford J.P.* Intellectual resources and their values as seen by scientists // Scientific creativity: Its recognition and development. N.Y., 1963; *Guilford J.P.* Intelligence: 1965 model // American Psychologist. 1966. Vol. 21.

[12] См.: *Torrance E.P.* Guiding creative talent. N.Y., 1962.

и т.д. Творческий акт включает в себя ощущение трудности, поиски решений, возникновение и формулирование гипотез относительно отсутствующих элементов, проверку и перепроверку этих гипотез, возможность их модификации и, наконец, сообщение результатов. Идеальным тестом на креативность будет для Торранса такой, который чувствителен к каждой из операций, входящих в это определение.

Тесты Торранса[13] можно разделить на два типа: вербальные и образные, причем для каждого типа имеются взаимозаменяемые варианты А и В. Креативность оценивается по показателям беглости, гибкости, оригинальности и совершенства; вводится также и обобщенная шкала творческих способностей.

Приведем несколько примеров вербальных тестов (вариант А):

1. Тест «Спроси и догадайся» состоит из 3 частей: а) вопросы, б) предположение причин, в) предположение последствий. Общим стимулом является рисунок призрачной «эльфоподобной» фигуры, рассматривающей свое отражение в пруду. В части (а) испытуемого просят задать по этой картинке как можно больше вопросов, в части (б) он должен придумать как можно больше причин этого события, а в части (в) — перечислить все его возможные последствия. На каждую часть теста устанавливается 5-минутный временной лимит.

2. Тест «Совершенствование продуктов». Стимулом является рисунок надувного игрушечного слона. В инструкции испытуемого просят предложить интересные пути изменения этой игрушки с тем, чтобы детям приятнее было с ней играть (10 мин).

3. «Необычное употребление» (модификация теста Гилфорда по применению кирпича). Стимул — картонные коробочки для карточек. Испытуемого просят предложить как можно больше необычных способов их применения (10 мин).

4. «Необычные вопросы». Стимул прежний. Испытуемый должен написать как можно больше вопросов, касающихся этих коробочек (5 мин).

5. «Просто предположи». Стимулом является совершенно неправдоподобная ситуация, например, «представь, что к облакам привязаны веревки, которые опускаются до земли». Испытуемый должен сказать, что из этого может получиться (5 мин). Во всех тестах испытуемого поощряют за интересные догадки и оригинальные ответы.

Перечислим теперь три образных теста, на выполнение каждого из которых отводится 10 мин.

1. «Создание картин». Испытуемый должен вырезать овальный кусок ярко раскрашенной бумаги, прикрепить его к чистому листу и добавить к нему различные линии так, чтобы получилась какая-либо картинка. Затем испытуемый должен составить по ней рассказ и озаглавить его.

---

[13] См.: *Torrance E.P.* Torrance tests of creative thinking: Norms-Technical manual research edition. N.Y., 1966.

2. «Дополнение рисунков». В качестве стимула испытуемому предлагается 10 «боксов» с неправильными линиями. Он должен завершить эти неполные рисунки так, чтобы получились некоторые оригинальные объекты (картинки), и предложить им интересные названия.

3. «Линии». Стимул — 30 пар вертикальных параллельных линий. Испытуемого просят добавить необходимое число линий для получения всевозможных оригинальных объектов.

Проверке валидности тестов Торранса посвящено много работ. Наибольшее количество данных, подтверждающих их валидность, содержат исследования, выделяющие эмоциональные и личностные характеристики, связанные с креативностью. Вайсберг и Спрингер[14] провели ранжирование испытуемых по «психиатрическим интервью», сравнив эти данные с результатами теста Торранса. Оказалось, что испытуемые, высоко креативные по Торрансу, отличаются уверенностью в себе, чувством юмора, повышенным вниманием к своему *Я*. Лонг и Хендерсон (1964) установили на выборке из 327 школьников, что высококреативные испытуемые лучше переносят состояние неопределенности и способны отстаивать свое мнение при недостатке информации. Вейзер[15] и Дау[16] показали, что утверждения, с помощью которых характеризуют себя высококреативные испытуемые (любовь к приключениям, желание выделиться, соперничество, энергичность и т.п.), не разделяются испытуемыми с низкой креативностью.

Исследования по валидности тестов Торранса не являются исчерпывающими, но они показывают, что эти тесты позволяют на статистическом уровне значимости выявить характерные особенности творческого мышления. Трудности связаны с отсутствием единого объективного критерия креативности, по которому можно было бы проверять валидность тестов.

Четвертое основное направление в изучении креативности ориентируется на исследование *личности*. Гольдштейн[17], Роджерс[18] и Маслоу[19] связывали творческий процесс с «самоактуализацией». Один из теоретиков экзистенциальной психологии — Мэй[20] — указывал, что акт творчества, может совершаться только в том случае, когда человек полностью поглощен соответствующим видом деятельности.

---

[14] См.: *Weisberg P.S., Springer K.J.* Environmental factors in creative function // Archives of General Psychiatric. 1961. Vol. 5.

[15] См.: *Weiser J.S.* A study of college of education students divided decording to creative ability. Doct. diss. 1962.

[16] См.: *Dauw D.E.* C. Life experience, vocational needs and choices of original thinkcers and good elaboration. Doct. diss. 1965.

[17] См.: *Goldstein K.* The organism. N.Y., 1939.

[18] См.: *Rogers C.R.* Toward a theory of creativity // Creativity and its cultivation. N.Y., 1959.

[19] См.: *Maslow A.H.* Creativity in self-actualizing people // Creativity and its cultivation. N.Y., 1959.

[20] См.: *May R.* The nature of creativity // Creativity and its cultivation. N.Y., 1959.

В рамках этого направления активные эмпирические исследования креативности проводятся Институтом по диагностике и изучению личности при Калифорнийском университете. Баррон в сотрудничестве с Вельшем сконструировал тест, с помощью которого можно исследовать различия в предпочтении сложных и простых объектов. Стимулом в этом тесте является набор черно-белых чернильных рисунков; испытуемый должен указать, какие из них ему больше нравятся. Предпочтение сложных рисунков (неправильных, асимметричных, нечетких) обнаружилось у художников, талантливых научных исследователей, архитекторов, писателей. Баррон[21] показал, что такое предпочтение положительно коррелирует с рядом черт, характерных для творческой личности: беглостью речи, импульсивностью, независимостью суждений, оригинальностью и широтой интересов.

Особое место занимают исследования мотивационных характеристик творчества (Кэттел[22]; Голлан[23]; МакКиннон[24]; Мадди[25]). Они подчеркивают необходимость исследования индивидуальных различий в мотивации испытуемых при выполнении тестов на креативность.

В заключение укажем одну из наиболее важных проблем, возникающих при исследовании креативности. Торндайк[26], Воллах и Коган[27] сформулировали ее так: действительно ли тесты на креативность и тесты на IQ имеют дело с различными сферами познавательных процессов? На основе анализа тестов Гилфорда, Торранса и других Воллах и Коган отвечают на этот вопрос отрицательно. Они утверждают, что благодаря прямому перенесению тех тестовых моделей, которые успешно применялись для исследования интеллекта, классические тесты на креативность не выявляют ничего большего, чем тесты на IQ. В связи с этим они протестуют против использования единственного критерия для правильного ответа, жестких лимитов времени и атмосферы соревнования при исследовании творческих способностей.

Воллах и Коган попытались исправить некоторые из указанных недостатков. При изучении креативности у 151 школьника они предоставляли испыту-

---

[21] См.: *Barron F.* Discovering of creative personality // The Behavioral sciences and education. N.Y., 1963.

[22] См.: *Cattell R.B.* Personality and motivation of the researcher from measurements of contemporaries and from biography // Scientific creativity: Its recognition and development. N.Y., 1963.

[23] См.: *Gollann S.E.* The creativity motive // Journal of Personality. 1962.

[24] См.: *MacKinnon D.W.* Personality and the realization of creative potential // American Psychologist. 1965. Vol. 20.

[25] См.: *Maddi S.R.* Motivational aspects of creativity // Journal of Personality. 1965. Vol. 33.

[26] См.: *Thorndike R.L.* Some methodological issues in the study of creativity // Proceedings of the 1962 invitational conference in testing problems. N.Y., 1963.

[27] См.: *Wallach M.S., Kogan N.* A new look at the creativity-intelligence distinction // Journal of Personality. 1965. Vol. 33.

емым столько времени, сколько им потребуется для полного ответа на каждый вопрос; тестирование проводилось в форме игры, в ходе которой соревнование между испытуемыми сводились к минимуму. При этих условиях корреляция между показателями интеллекта и креативности оказалась почти нулевой. Таким образом, для того чтобы тесты на креативность затрагивали собственно творчество, условия их выполнения должны приближаться к реальным «внетестовым» ситуациям.

Экспериментальное изучение творчества является сравнительно новой областью психологии, и поэтому несколько пессимистичное заключение о современном состоянии дел не мешает нам смотреть в ее будущее с оптимизмом.

2 *Темперамент, его психологическое описание и физиологические основы. Индивидуальный стиль деятельности*

В.Д. Небылицын

Темперамент*

Темперамент (лат. temperamentum — надлежащее соотношение черт; от tempero — смешиваю в надлежащем соотношении) — характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний.

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих, компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и его эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности; разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими («содержательными») особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема — на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает (или даже, возможно, входит в нее как составная часть) группа

---

* *Небылицын В.Д.* Темперамент. Педагогическая энциклопедия. Т. 4. М.: Советская энциклопедия, 1962. С. 238-242.

качеств, составляющих второй — двигательный, или моторный, — его компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и специально — речедвигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является «эмоциональность», представляющая собой обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик «эмоциональности» выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином «импульсивность» обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко ограничить темперамент от других психических образований личности — ее направленности, характера, способностей и др.

Вопрос о проявлениях темперамента в поведении неразрывно связан с вопросом о факторах, эти проявления обусловливающих. В истории учения о личности можно выделить три основные системы взглядов на этот вопрос. Древнейшими из них являются гуморальные теории, связывающие темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократа. Он считал, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме, — кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуально своеобразное у каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание),

который в переводе на латинский язык звучит как «temperamentum». На основе теории Гиппократа постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (от латинского sanguis — кровь), холерическому (от греческого chole — желчь), меланхолическому (от греческого melaina chole — черная желчь) и флегматическому (от греческого phlegma — слизь). В новое время психологическая характеристика этих типов темперамента была обобщена и систематизирована впервые немецким философом И. Кантом («Антропология», 1789), допустившим, однако, в своих толкованиях смешение черт темперамента и характера. Органической основой темперамента Кант считал качественные особенности крови, т.е. разделял позицию сторонников гуморальных теорий. Близко к гуморальным теориям темперамента стоит сформулированная П.Ф. Лесгафтом идея о том, что в основе проявлений темперамента в конечном счете лежат свойства системы кровообращения, в частности толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т.д. При этом малому просвету и толстым стенкам сосудов соответствует холерический темперамент, малому просвету и тонким стенкам — сангвинический, большому просвету и толстым стенкам — меланхолический и, наконец, большому просвету и тонким стенкам — флегматический. Калибром сосудов и толщиной их стенок определяются, согласно теории Лесгафта, быстрота и сила кровотока, затем (как производное) скорость обмена веществ при питании и, наконец, сама индивидуальная характеристика темперамента как меры возбудимости организма и продолжительности его реакций при действии внешних и внутренних стимулов.

Большое влияние на формирование современных буржуазных теорий личности и ее индивидуальных особенностей оказала теория темперамента, выдвинутая Э. Кречмером. Анализируя совокупности морфологических признаков, Кречмер выделяет на основе разработанных им критериев основные конституционные типы телосложения и делает попытку определить темперамент именно через эти типы морфологических конституций. Например, астеническому типу конституции, характеризующемуся длинной и узкой грудной клеткой, длинными конечностями, удлиненным лицом, слабой мускулатурой, соответствует, по Кречмеру, шизоидный (шизотимический) темперамент, которому свойственны индивидуальные особенности, располагающиеся в основном вдоль «психоэстетической» шкалы, — от чрезмерной ранимости, аффективности и раздражительности до бесчувственной холодности и тупого, «деревянного» равнодушия. Для шизоидов характерны также замкнутость, уход во внутренний мир, несоответствие реакций внешним стимулам, контрасты между судорожной порывистостью и скованностью действий. Другому основному конституциональному типу — пикническому, характеризующемуся широкой грудью, коренастой, широкой фигурой, круглой головой, выступающим животом, отвечает, по Кречмеру, циклоидный (циклотимический) темперамент, которому свойственны прежде всего индивидуальные особенности, идущие вдоль «диатетической» шкалы, т.е. от постоянно повышен-

ного, веселого настроения у маниакальных субъектов до постоянно сниженного, печального и мрачного состояния духа у депрессивных индивидов. Для циклоидов характерны также соответствие реакций стимулам, открытость, умение слиться с окружающей средой, естественность, мягкость и плавность движений. Э. Кречмер ошибочно определил роль конституциональных особенностей как факторов психического развития личности. Его теория неизбежно приводит к порочной идее фатального предрасположения индивида к тому психологическому складу, который уготован ему наследственно заданным телесным обликом, и носит по существу реакционный характер.

К морфологическим теориям темперамента относится и концепция американского психолога У. Шелдона, который выделяет три основных типа соматической конституции («соматотипа»): эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный. Для эндоморфного типа, по его мнению, характерны мягкость и округлость внешнего облика, слабое развитие костной и мускульной систем; ему соответствует висцеротонический темперамент с любовью к комфорту, с чувственными устремлениями, расслабленностью и медленными реакциями. Мезоморфный тип характеризуется жесткостью и угловатостью облика, преобладанием костно-мускульной системы, атлетичностью и силой; с ним связан соматотонический темперамент, с любовью к приключениям, склонностью к риску, жаждой мускульных действий, активностью, смелостью, агрессивностью. Эктоморфному типу конституции свойственны изящество и хрупкость телесного облика, отсутствие выраженной мускулатуры; этому соматотипу соответствует церебротонический темперамент, характеризующийся малой общительностью, склонностью к обособлению и одиночеству, повышенной реактивностью. Шелдон, так же как и Кречмер, проводит мысль о фатальной соматической обусловленности самых разнообразных психических черт личности, в том числе таких, которые целиком определяются условиями воспитания и социальной средой.

Основным недостатком гуморальных и морфологических теорий является то, что они принимают в качестве первопричины поведенческих проявлений темперамента такие системы организма, которые не обладают и не могут обладать необходимыми для этого свойствами.

Основу для разработки действительно научной теории темперамента создало учение И.П. Павлова о типологических свойствах нервной системы животных и человека. Крупнейшей заслугой Павлова явилось детальное теоретическое и экспериментальное обоснование положения о ведущей роли и динамических особенностях поведения центральной нервной системы — единственной из всех систем организма, обладающей способностью к универсальным регулирующим и контролирующим влияниям. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов. Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре, по его данным, основные, типичные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности. Их проявления в поведении Павлов поставил в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный,

уравновешенный, подвижный тип нервной системы рассматривался им как соответствующий темперамент сангвиника; сильный, уравновешенный, инертный — темперамент флегматика; сильный, неуравновешенный — темперамент холерика; слабый — темперамент меланхолика.

Советские психологи (Б.М. Теплов и др.) отмечают, что первостепенное научное значение работ И.П. Павлова заключается в выяснении основной роли свойств нервной системы как первичных и самых глубоких параметров психофизиологической организации индивидуума. На современном этапе развития науки сделать окончательные научные выводы относительно числа основных типов нервной системы, равно как и числа типичных темпераментов, еще не представляется возможным. Исследования советских ученых показывают, что сама структура свойств нервной системы как нейрофизиологических измерений темперамента много сложнее, чем это представлялось ранее, а число основных комбинаций этих свойств гораздо больше, чем это предполагалось И.П. Павловым.

Однако для практического (в том числе психолого-педагогического) изучения личности деление на четыре основных типа темперамента и их психологическая характеристика могут служить достаточно хорошей основой. В соответствии с этим следует отметить, что для сангвинического темперамента характерны довольно высокая нервно-психическая активность, разнообразие и богатство мимики движений, эмоциональность, впечатлительность и лабильность. Вместе с тем эмоциональные переживания сангвиника, как правило, неглубоки, а его подвижность при отрицательных воспитательных влияниях приводит к отсутствию должной сосредоточенности, к поспешности, а иногда и поверхностности.

Для холерического темперамента характерны высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий, резкость и стремительность движений, а также сила, импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний. Недостаточная эмоциональная и двигательная уравновешенность холерика может выливаться при отсутствии надлежащего воспитания в несдержанность, вспыльчивость, неспособность к самоконтролю при эмоциогенных обстоятельствах.

Темперамент флегматика характеризуется обычно сравнительно низким уровнем активности поведения и трудностью переключений, медлительностью и спокойствием действий, мимики и речи, ровностью, постоянством и глубиной чувств и настроений. В случае неудачных воспитательных влияний у флегматика могут развиться такие отрицательные черты, как вялость, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолический темперамент связывается обычно с такими характеристиками поведения, как малый уровень нервно-психической активности, сдержанность и приглушенность моторики и речи, значительная эмоциональная реактивность, глубина и устойчивость чувств при слабом внешнем их выражении. На почве этих особенностей при недостатке соответствующих воспитательных воздействий у меланхолика могут развиться повышенная до болезненности эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, склонность к

тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Приведенные данные показывают, что в зависимости от условий формирования личности каждый тип темперамента может характеризоваться комплексом как положительных, так и отрицательных психологических черт: «лучших» или «худших». Только положительных, или только отрицательных темпераментов не существует. Задача воспитателя заключается, следовательно, не в том, чтобы в процессе индивидуальной работы с ребенком переделывать один тип темперамента на другой, а в том, чтобы планомерной и систематической работой добиваться, с одной стороны, развития свойственных каждому темпераменту положительных качеств, а с другой стороны, ликвидации или ослабления тех недостатков, которые уже начали проявляться в поведении ребенка.

Поскольку формирование особенностей темперамента есть процесс, в огромной степени зависящий от развития волевых черт личности, первостепенное значение для воспитания темперамента имеет формирование моральноволевых сторон характера. Овладение своим поведением и будет означать формирование положительных качеств темперамента.

Вместе с тем воспитателю следует иметь в виду, что темперамент надо строго отличать от характера. Темперамент ни в коей мере не характеризует содержательную сторону личности (мировоззрение, взгляды, убеждения, интересы и т.п.), не определяет ценность личности или предел возможных для данного человека достижений. Он имеет отношение лишь к динамической стороне деятельности. Характер же неразрывно связан с содержательной стороной личности.

Включаясь в развитие характера, свойства темперамента претерпевают изменения, в силу чего одни и те же исходные свойства могут привести к различным свойствам характера в зависимости от условий жизни и деятельности. Так, при соответствующем воспитании и условиях жизни у человека с нервной системой слабого типа может образоваться сильный характер, и, наоборот, черты слабохарактерности могут развиться при «тепличном», изнеживающем воспитании у человека с сильной нервной системой. Во всех своих проявлениях темперамент опосредствован и обусловлен всеми реальными условиями и конкретным содержанием жизни человека. Например, отсутствие выдержки и самообладания в поведении человека не обязательно говорит о холерическом темпераменте. Оно может быть следствием недостатков воспитания. Непосредственно темперамент проявляется в том, что у одного человека легче, у другого труднее вырабатываются необходимые реакции поведения, что для одного человека нужны одни приемы выработки тех или иных психических качеств, для другого — другие.

Бесспорно, что при любом темпераменте можно развить все общественно ценные свойства личности. Однако конкретные приемы развития этих свойств существенно зависят от темперамента. Поэтому темперамент — важное условие, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, к формированию характера, к всестороннему развитию умственных и физических способностей.

И.П. Павлов

[Типы высшей нервной деятельности и темперамент]*

Образы, картины поведения как нас самих, так и близких к нам высших животных, с которыми мы находимся в постоянных жизненных отношениях (как, например, собак), представляют огромное разнообразие, прямо необозримое, если брать поведение в его целом, во всех его мельчайших подробностях, как оно обнаруживается специально у человека. Но так как наше и высших животных поведение определяется, управляется нервной системой, то есть вероятность свести указанное разнообразие на более или менее ограниченное число основных свойств этой системы с их комбинациями и градациями. Таким образом, получится возможность различать типы нервной деятельности, т.е. те или другие комплексы основных свойств нервной системы.

Многолетнее лабораторное наблюдение и изучение огромного количества собак по методу условных рефлексов постепенно открывали нам эти свойства в их жизненных проявлениях и комбинациях. Эти свойства суть: во-первых, *сила* основных нервных процессов — раздражительного и тормозного, — постоянно составляющих целостную нервную деятельность; во-вторых, *равновесие* этих процессов, и, наконец, в-третьих, *подвижность* их. Очевидно, что все они, наличествуя одновременно, и обусловливают высшее приспособление животного организма к окружающим условиям, или, иначе говоря, совершенное уравновешение как системы с внешней средой, т.е. обеспечивают существование организма. Значение силы нервных процессов ясно из того, что в окружающей среде оказываются (более или менее часто) необычные, чрезвычайные события, раздражения большой силы, причем, естественно, нередко возникает надоб-

* *Павлов И.П.* Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека // Академик И.П. Павлов. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М.: Медгиз, 1951. С. 415—416, 431; *Павлов И.П.* Типы высшей нервной деятельности в связи с неврозами и психозами и физиологический механизм невротических и психотических симптомов // Там же. С. 463.

ность подавлять, задерживать эффекты этих раздражений по требованию других, так же или еще более могучих, внешних условий. И нервные клетки должны выносить эти чрезвычайные напряжения своей деятельности. Отсюда же вытекает и важность равновесия, равенства силы обоих нервных процессов. А так как окружающая организм среда постоянно, а часто сильно и неожиданно, колеблется, то оба процесса должны, так сказать, поспевать за этими колебаниями, т.е. должны обладать высокой подвижностью, способностью быстро, по требованию внешних условий, уступать место, давать преимущество одному раздражению перед другим, раздражению перед торможением и обратно.

Не считаясь с градациями и беря только крайние случаи, пределы колебания: силу и слабость, равенство и неравенство, лабильность и инертность обоих процессов, мы уже имеем восемь сочетаний, восемь возможных комплексов основных свойств нервной системы, восемь ее типов. Если прибавить, что преобладание при неуравновешенности может принадлежать, вообще говоря, то раздражительному процессу, то тормозному, и в случае подвижности также инертность или лабильность может быть свойством то того, то другого процесса, то количество возможных сочетаний простирается уже до двадцати четырех. И беря, наконец, только грубые градации всех трех основных свойств, мы уже тем чрезвычайно увеличиваем число возможных сочетаний. Однако только тщательное и возможно широкое наблюдение должно установить наличность, частоту и резкость тех или других действительных комплексов как основных свойств, действительных типов нервной деятельности.

Так как общее поведение наше и высших животных в норме (имеются в виду здоровые организмы) управляется высшим отделом центральной нервной системы — большими полушариями вместе с ближайшей подкоркой, то изучение этой высшей нервной деятельности в нормальных условиях методом условных рефлексов и должно привести к познанию истинных типов нервной деятельности как основных образцов поведения человека и высших животных. <...>

Надо остановиться на одной очень существенной и пока почти неодолимой трудности при определении типа нервной деятельности. Образ поведения человека и животного обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, т.е. зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов. И это потому, что рядом с указанными выше свойствами нервной системы непрерывно выступает и важнейшее ее свойство — высочайшая пластичность. Следовательно, если дело идет о природном типе нервной системы, то необходимо учитывать все те влияния, под которыми был со дня рождения и теперь находится данный организм. В отношении нашего экспериментального материала (собак) пока в подавляющем большинстве случаев это требование остается лишь горячим пожеланием. Мы выполним его только тогда, когда все наши собаки будут рождаться и вырастать на наших глазах под нашим неослабным

наблюдением. Резкое подтверждение важности этого требования мы скоро будем иметь. Для одоления указанной трудности пока единственное средство — это сколь возможно умножать и разнообразить формы наших диагностических испытаний с расчетом, что при этом в том или другом случае обнаружатся те специальные изменения в природном типе нервной системы, которые были обусловлены определенными влияниями индивидуального существования, т.е. из сопоставления со всеми остальными чертами типа откроются как более или менее замаскированные природные черты, так и выступят вновь привитые, приобретенные. <...>

Уже две тысячи лет тому назад величайший — именно художественный, а, конечно, не научный — гений древней Греции среди необъятного разнообразия вариаций человеческого поведения мог уловить его основные черты в виде четырех темпераментов. И только теперь изучение высшей нервной деятельности по методу условных рефлексов было в состоянии подвести под эту систематизацию физиологический фундамент.

По силе раздражительного процесса (т. е. по работоспособности клеток больших полушарий) наши собаки распались на две группы — сильных и слабых. Сильные разделились по соотношению силы между раздражительным и тормозным процессом — на уравновешенных и неуравновешенных. И, наконец, сильные и уравновешенные по подвижности разделились на медленных и быстрых. Таким образом получилось четыре главных типа: сильный-безудержный, сильный-уравновешенный-медленный, сильный-уравновешенный-быстрый и слабый. А это как раз отвечает четырем греческим темпераментам: холерическому, флегматическому, сангвиническому и меланхолическому. Хотя и встречаются разные градации между этими типами, однако действительность отчетливо выдвигает, как наиболее частые и резкие, именно эти основные комбинации. Мне кажется, что это совпадение типов на животных и людях сильно говорит за то, что такая систематизация соответствует действительности. <...>

В заключение — несколько слов о частоте принимаемых нами типов среди той массы собак, которые, без различия пород, прошли через наши лаборатории при изучении условных рефлексов. Наиболее частыми являются *слабый* тип во всех его вариациях и *живой*, сангвинический; затем *безудержный*, холерический, и всего реже *спокойный*, флегматический.

Б.М. Теплов

Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии*

Изучение типологических свойств нервной системы — аспект исследования большой проблемы физиологических основ индивидуальных различий между людьми.

Вопрос об индивидуальных различиях всегда интересовал психологов. Но, как показывает история психологии, интерес к этому вопросу резко возрос с тех пор, как наша наука начала ставить перед собой практические задачи, с тех пор, как внутри нее стали возникать практические, прикладные отрасли (психология труда, педагогическая, медицинская психология и т.д.). Если общая психология еще могла обходиться без систематического изучения индивидуальных различий, то для прикладной психологии это просто невозможно. В прикладных отраслях нашей науки проблема индивидуальных различий давно уже стала одной из важнейших; этого требовали запросы практики.

Одно время сложилась даже такая ситуация: в то время как общая психология почти совсем отвлекалась от индивидуальных различий, прикладная грозила превратиться просто в психологию индивидуальных различий, в дифференциальную психологию. Отсюда — глубокий разрыв между общей и прикладной психологией, очень вредный как для одной, так и для другой.

Такое положение никак нельзя считать нормальным: общая психология не может вычеркнуть из своего содержания проблему личности, а следовательно, и вопросы индивидуальных различий, а прикладная психология не может ограничиться изучением этих различий, да и в их изучении она должна опираться на общие законы, устанавливаемые наукой.

Строго говоря, ни в одном разделе психологии нельзя принципиально отвлекаться от вопроса об индивидуальных различиях; такое отвлечение возможно лишь как временное самоограничение, естественное во всяком научном

---

* *Теплов Б.М.* Ибранные труды: В 2 т. Т. II. М.: Педагогика, 1985. С. 169—172, 185—189.

исследовании. В психологии особенно важно принять во внимание, что нельзя объяснять никакое явление только действием внешних причин. Такое объяснение было бы механистичным. Внешние причины всегда действуют через посредство внутренних условий. Внешние причины, конечно, определяют акты поведения человека, но действие этих причин всегда опосредуется внутренними условиями, т.е. прежде всего свойствами личности. Это положение убедительно раскрывал в последних работах С.Л. Рубинштейн[1].

Конкретное проявление любого общего закона психологии всегда включает в себя *фактор личности, фактор индивидуальности.*

В индивидуальности человека, прежде всего, бросаются в глаза как наиболее важные те черты, которые прямо определяют его поступки, поведение: особенности убеждений, интересов, его знаний, умений и привычек, особенности, относящиеся к содержанию его психической жизни. Эти особенности складываются в ходе жизни человека, под влиянием внешних воздействий, в результате воспитания в самом широком смысле слова. Физиологическую основу рассматриваемых особенностей составляют очень сложные и более или менее устойчивые системы условных связей. Изучение того, как складываются убеждения и взгляды человека, как усваиваются им знания, как формируются у него умения и привычки, составляет важнейшую и самую очевидную задачу психологии.

При сколько-нибудь глубоком исследовании этих вопросов мы неизбежно замечаем, что образование тех систем связей, о которых я только что упомянул, проходит у разных людей различно, что люди отличаются друг от друга тем, как формируются у них умения и привычки, как усваивают они знания, хотя формирование и усвоение их всегда подчиняются некоторым общим законам. Мы замечаем также, что кроме упомянутых различий, относящихся к содержательной стороне психической жизни, люди различаются по некоторым *формальным* особенностям психического склада и поведения. Последние нередко называют *динамическими особенностями.*

Дальше я буду иметь в виду только физиологические основы такого рода индивидуальных различий, касающихся динамической, формальной, стороны поведения и влияющих на динамику усвоения знаний и формирования навыков. При такой постановке вопроса в центре внимания должны оказаться те физиологические особенности, которые И.П. Павлов назвал свойствами нервной системы или свойствами высшей нервной деятельности.

Следуя за Павловым, я буду называть свойствами нервной системы ее природные, врожденные особенности, влияющие на индивидуальные различия в формировании способностей и характера. Поскольку свойства нервной системы мы понимаем как врожденные, мы не можем считать их психическими свойствами, так как никакое психическое свойство не может быть врожденным. Свойства нервной системы — физиологические свойства.

---

[1] См.: *Рубинштейн С.Л.* Принципы и пути развития психологии. М., 1959.

Определяя свойства нервной системы как врожденные, мы не утверждаем тем самым, что эти свойства всегда наследственные. Они могут сформироваться в период внутриутробного развития, а также и в первые годы жизни, поскольку формирование центральной нервной системы ребенка продолжается ряд лет после его рождения. Впрочем, следует подчеркнуть, что о происхождении свойств нервной системы у человека мы имеем еще очень мало научно обоснованных знаний.

Научное исследование индивидуального основывается на том, что во всяком индивидуальном есть и нечто общее. Выделение общего в индивидуальном может идти различными путями. Среди них особенно характерны и важны два пути: 1) можно выделять некоторые свойства, общие всем людям, но количественно различные у разных людей (рост, вес, зрительная или слуховая чувствительность, быстрота и прочность запоминания и т.д.); 2) можно идти от группировки людей по типам, дающим качественную характеристику, общую всем членам данной группы (атлетический, астенический и пикнический типы телосложения; зрительный, слуховой, двигательный типы памяти и т.п.).

Первый путь по преимуществу аналитический, второй — по преимуществу синтетический. Первый путь предполагает обязательно количественный подход (измерение), второй может обходиться без него.

Многие психологи думают, что при изучении индивидуальных различий (в отличие от изучения общих закономерностей) на первый план должна выступать синтетическая точка зрения. Я не считаю это правильным. Синтетические картины, характеризующие тип личности, дающие общий очерк сложнейших особенностей психического склада, как бы талантливо они ни были сделаны, в научном исследовании интересны главным образом как исходный материал. Вычленение и систематическое изучение отдельных свойств, которые должны быть положены в основу классификации типов, являются необходимым условием для их научного понимания.

Концепция Павлова о типах высшей нервной деятельности, или типах нервной системы, сочетает в себе оба указанных подхода. В трудах Павлова можно отметить выраженную тенденцию к постепенному переходу от синтетического понимания типа как характерной картины поведения животного к аналитико-синтетическому пониманию его как комплекса определенных, измеряемых в строгом эксперименте свойств нервной системы. <....>

Вся работа нашего коллектива посвящена изучению отдельных свойств нервной системы и взаимоотношений между ними. Пока еще мы считаем преждевременным ставить вопрос о типах как характерных и наиболее часто встречающихся комплексах этих свойств, так как научно обоснованное решение его целиком зависит от знания отдельных свойств и взаимоотношений между ними. <....>

Я перейду теперь к имеющему принципиальное значение вопросу о взаимоотношении между свойствами нервной системы, с одной стороны, и характерными формами поведения или психическими свойствами личности, с дру-

гой. Я уже подчеркивал, что свойства нервной системы — это физиологические свойства и поэтому их никак нельзя отождествлять с психическими свойствами личности. Теперь я остановлюсь на этом несколько подробнее. Начну с взаимоотношения между свойствами нервной системы и формами поведения у животных.

В лабораториях Павлова сначала предполагали, что тип нервной системы, прежде всего, характеризуется определенными формами поведения: собаки слабого типа трусливы, собаки возбудимого типа агрессивны, собаки подвижного типа общительны и «подвижны» в поведении. Постепенно, однако, накопилось много фактов, говорящих о том, что нет простого соответствия между типом нервной системы и характером поведения: были описаны очень трусливые собаки сильного типа нервной системы, спокойные собаки возбудимого типа, малоподвижные в поведении собаки, имеющие, однако, подвижные нервные процессы[2]. На этом основании Павлов в конце жизни подчеркивал, что диагноз типа нервной системы надо ставить на основании экспериментальных испытаний, а не на основе характеристики внешнего поведения собаки. Но это указание Павлова далеко не всегда учитывалось: многие физиологи исходили при диагнозе типа нервной системы только из характеристики поведения животного.

В последние годы, главным образом работами лаборатории Красуского, выявлено, что внешнее поведение животного не может быть однозначным показателем свойств нервной системы. Было выявлено, что формы поведения животных зависят в сильной степени от условий жизни и возраста, тогда как свойства нервной системы, по-видимому, очень мало поддаются изменению под влиянием условий жизни и воспитания[3].

Поведение животных есть, по выражению Павлова, «сплав» врожденных черт типа нервной системы и изменений, обусловленных внешней средой. Смысл этого положения можно пояснить на примере, касающемся хорошо изученного свойства поведения собак — трусливости. Экспериментально доказано, что при определенных условиях воспитания собаки как со слабой, так и с сильной нервной системой могут стать трусливыми[4]. В то же время Л.В. Крушинский на большом материале показал: если трусливость бывает свойственна собакам любой степени силы нервной системы, то отсутствие трусливости можно наблюдать главным образом у собак с сильной нервной системой и

---

[2] См. *Теплов Б.М.* Некоторые вопросы изучения общих типов высшей нервной деятельности человека и животных // Типологические особенности высшей нервной деятельности человека. М., 1956.

[3] См. *Красуский В.К.* О случаях неправильного подхода е изучения типов высшей нервной деятельности // Журнал высшей нервной деятельности. 1960. Т. 10. Вып. 6.

[4] См.: *Бурдина В.Н., Красуский В.К., Чебыкин Д.А.* К вопросу о зависимости формирования высшей нервной деятельности собак от условий их воспитания в онтогенезе // Журнал высшей нервной деятельности. 1960. Т. 10. Вып. 3.

лишь сравнительно редко — у собак слабого типа. Сильная нервная система является, таким образом, благоприятным условием для развития у собак поведения, в котором отсутствует трусливость[5].

Можно выдвинуть следующее общее положение: свойства нервной системы не предопределяют никаких форм поведения, но образуют почву, на которой легче формируются одни формы поведения, труднее — другие.

Я остановился на данных, касающихся животных, во-первых, потому, что формы поведения у животных несравненно проще, чем у человека, и, во-вторых, потому, что вопрос о свойствах нервной системы изучен гораздо лучше на животных. Вернемся снова к человеку.

Бесспорно, что влияние воспитания и вообще условий жизни на формирование психического склада и зависящих от него форм поведения у человека неизмеримо больше, чем у животных. Поэтому у человека роль врожденных свойств нервной системы выделить еще труднее, чем у животных. Определение свойств нервной системы или тем более сложного комплекса их, называемого типом нервной системы, только на основе наблюдения за поведением представляет задачу чрезвычайной трудности; для решения ее нужно длительное и глубокое изучение данного человека и большое мастерство исследователя. В особенности трудна эта задача по отношению к взрослым людям.

Взаимоотношение между свойствами нервной системы и особенностями поведения человека очень сложно. Приведу некоторые примеры.

Из приведенной выше характеристики силы нервной системы в отношении возбуждения следует, что она должна сказываться в работоспособности человека. Однако было бы ошибочно полагать, что о силе нервной системы можно судить по продуктивности работы. Продуктивность деятельности человека зависит, прежде всего, от таких факторов, как его отношение к труду, его интересы, знания и навыки, в частности, его умение организовать свою работу. Все эти факторы не связаны с силой нервной системы. Поэтому человек со слабой нервной системой может давать высокую продуктивность работы. О силе или слабости нервной системы говорит не продуктивность деятельности, а то, как она протекает, сколь быстро и в чем проявляется утомление, какие способы помогают человеку бороться с утомлением, какой режим работы для него наиболее благоприятен. Короче говоря, сила нервной системы проявляется не в том, какова продуктивность деятельности данного человека, а в том, какими способами и при каких условиях он достигает наибольшей продуктивности.

Л.Б. Ермолаева-Томина провела с 22 испытуемыми эксперимент. Надо было непрерывно в течение 40 мин вести трудный счет в уме. Все испытуемые прошли через испытание силы нервной системы несколькими методиками. Оказалось, что у испытуемых слабого типа к 35-й мин наблюдалось понижение продуктивности работы, чего не было у испытуемых сильного типа. Испытуе-

[5] См.: *Крушинский Л.В.* Формирование поведения животных в норме и патологии. М., 1960.

мые слабого типа, следовательно, скорее утомлялись. Однако общая продуктивность работы за все 40 мин оказалась у испытуемых со слабой нервной системой не меньшей (в среднем даже немного большей), чем у испытуемых с сильной нервной системой. И объясняется это тем, что испытуемые слабого типа в среднем давали в начале работы более высокую продуктивность, чем испытуемые сильного типа[6].

Е.А. Климов изучал особенности производственной работы ткачих-многостаночниц, экспериментально определив у них подвижность нервных процессов. (В свете сказанного, может быть, точнее говорить не о подвижности, а о некотором более узком понятии.) Работа на нескольких станках требует, казалось бы, большой подвижности, и, согласно обычному представлению, ткачихи с подвижной нервной системой должны были бы давать более высокую производительность. Это предположение, однако, не подтвердилось: оказалось, что продуктивность работы ткачих-многостаночниц не зависит от подвижности нервных процессов. Но это не значит, что характер, «стиль» работы ткачих с подвижными и инертными нервными процессами одинаков. Климов описал существенные признаки, характеризующие различие в работе этих двух групп ткачих. Например, ткачихи с малоподвижными нервными процессами много времени уделяют действиям, предупреждающим перерывы в работе станка, и тем самым освобождают себя от требующих большой скорости действий. Таких различий указано у Климова довольно много. Отсюда следует, что при малой подвижности нервных процессов можно достичь столь же быстрой и продуктивной работы, как и при большой подвижности, но достигается это разными способами. Поэтому характер, «стиль» работы должен быть различным у лиц с разными свойствами нервной системы[7].

Тип высшей нервной деятельности, пишет Мерлин,

> не определяет отношения личности к действительности с содержательной стороны, но он оказывает значительное влияние на некоторые *формы* этого отношения[8].

Эту мысль автор иллюстрирует отношением к отметкам двух исследованных им школьников. Экспериментальное исследование показало, что у первого ученика нервные процессы слабые и инертные, у второго — сильные и подвижные с преобладанием возбуждения. Оба хорошо относились к учению и были заинтересованы в получении хороших отметок, но реакции их на отмет-

---

[6] См.: *Ермолаева-Томина Л.Б.* Индивидуальные различия в концентрированности внимания и сила нервной системы // Вопросы психологии. 1960. № 2.

[7] См.: *Климов Е.А.* Индивидуальные особенности трудовой деятельности ткачих-многостаночниц в связи с подвижностью нервных процессов // Вопросы психологии. 1960. № 3.

[8] См.: *Мерлин В.С.* Роль темперамента в эмоциональной реакции на оценку // Вопросы психологии. 1955. № 6. С. 62.

ки были разные: у первого — длительные (вследствие инертности нервных процессов), у второго — кратковременные (вследствие их подвижности); у первого отрицательная отметка вызывала «заторможенное состояние», у второго — повышенное возбуждение.

Приведенные примеры показывают отсутствие простого параллелизма между свойствами нервной системы и характером поведения. Но они говорят также о необходимости учитывать свойства нервной системы для лучшей организации работы.

Свойства нервной системы накладывают глубокий отпечаток на все поведение человека. Но в чем именно выражается этот отпечаток — нельзя вывести из простого переноса слов *сила — слабость*, *возбудимость — тормозность*, *подвижность — инертность* с характеристики физиологических процессов на характеристику поведения. Это надо изучать. Отсюда возникает специальная научная проблема — изучение психических проявлений основных свойств нервной системы.

Разработка данной проблемы только начинается, что вполне понятно. Прежде, чем приступить к ней, нужно было разработать методики точного определения свойств нервной системы. Но, как видно из сказанного выше, и эта задача решена к настоящему времени лишь частично. Принципиальной ошибкой, лишающей смысла всю работу, было бы подменять определение физиологических свойств нервной системы психологической характеристикой поведения и затем пытаться решать проблему взаимоотношения свойств нервной системы и психических свойств личности.

Наша работа по цели и задачам — психологическая, так как мы стремимся найти физиологические основы психологических различий между людьми. Но по методам в исходной своей части и по используемым нами понятиям это — работа физиологическая. Проблема, занимающая нас, относится к той области знания, которую можно назвать психофизиологией и которая является пограничной между физиологией и психологией в том же смысле, в каком биохимия есть наука, пограничная между химией и биологией. Я хотел бы особенно подчеркнуть, что признание законности такой пограничной между физиологией и психологией дисциплины — необходимое условие для установления правильного взаимоотношения между этими двумя науками. За последнее время все шире развертываются исследования, в отношении которых, по справедливому замечанию В.Н. Мясищева, трудно определить, где кончается физиологическое, где начинается психологическое[9]. Хорошо известно, что возникновение пограничных дисциплин, связывающих две науки,— характерная черта современного этапа развития научного исследования.

Последний вопрос, имеющий существенное практическое значение.

---

[9] См.: *Мясищев В.М.* О методах исследования высшей нервной деятельности человека и актуальных задачах их развития // Проблемы физиологии и патологии высшей нервной деятельности. Л., 1960.

Иногда полагают, что надо отыскивать пути изменения свойств нервной системы в желательную сторону. Такую точку зрения нельзя считать правильной. Во-первых, мы еще ничего не знаем о путях и способах изменения свойств нервной системы, но твердо знаем, что это изменение может совершаться лишь очень медленно и в результате изменения каких-то биологически существенных условий жизни. Во-вторых, неизвестно, что следует считать «желательными» свойствами нервной системы. Слабая нервная система — это нервная система малой работоспособности (в физиологическом смысле!), но высокой чувствительности. Кто возьмется решить в общей форме вопрос, какая нервная система лучше: более чувствительная, но менее работоспособная, или менее чувствительная, но более работоспособная?

Существуют некоторые виды деятельности, в которых выносливость нервной системы к сверхсильным нагрузкам имеет решающее значение[10]. Для таких видов деятельности необходимы лица с сильной нервной системой. Но существуют и такие виды деятельности, где более важное значение имеет высокая чувствительность, реактивность.

Изменение свойств нервной системы должно вести в конце концов к нивелированию индивидуальности, к желанию сделать всех людей одинаковыми. <...>

Общество заинтересовано в богатстве и разнообразии индивидуальностей у социально ценных личностей, в расцвете индивидуальностей, а не в нивелировании их.

Практическая задача, к которой направлена наша работа, состоит не в нахождении способов изменять свойства нервной системы, а в нахождении наилучших для каждого типа нервной системы путей и методов воспитания и обучения детей, организации труда и жизни взрослых.

---

[10] См.: *Гуревич К.М.* О значении основных свойств нервной системы человека при определении пригодности к некоторым профессиям // Научный семинар по психологии труда и производственного обучения. Казань, 1961. Вып. 3.

Е.А. Климов

[Индивидуальный стиль деятельности]*

Наиболее общепризнанными формальными признаками индивидуального стиля можно считать следующие:

а) устойчивая система приемов и способов деятельности;

б) эта система обусловлена определенными личными качествами;

в) эта система является средством эффективного приспособления к объективным требованиям.

Вообще говоря, под индивидуальным стилем следовало бы понимать всю систему отличительных признаков деятельности данного человека, обусловленных особенностями его личности, но мы сознательно ограничиваем свою задачу и в дальнейшем, без специальных оговорок, будем рассматривать лишь те особенности стиля деятельности, которые обусловлены какими-либо типологическими свойствами нервной системы.

Итак, в узком смысле слова индивидуальный стиль деятельности есть *обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности*. При этом, говоря о способах, не обязательно иметь в виду только исполнительные и тем более двигательные акты — это и гностические, ориентировочные действия и смена функциональных состояний, если они выступают как средство достижения цели (например, «самовозбуждение» у некоторых ораторов, актеров). Иначе говоря, индивидуальный стиль есть *индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности*. <...>

Наиболее общая структура индивидуального стиля сводится к следующему. Прежде всего существуют такие особенности, способы деятельности, кото-

---

* *Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. С. 48—49, 252—255.

рые непроизвольно или без заметных субъективных усилий (как бы стихийно) провоцируются в данной объективной обстановке на основе имеющегося у человека комплекса типологических свойств нервной системы. Эти особенности можно обозначить как ядро индивидуального стиля, они-то и обусловливают первый приспособительный эффект и, таким образом, существенно определяют направление дальнейшего уравновешивания со средой. Но они не обеспечивают всего необходимого приспособительного эффекта, и в меру необходимости возникает другая группа особенностей деятельности, которые вырабатываются в течение некоторых более или менее продолжительных поисков (сознательных или стихийных). Эта группа составляет своеобразную пристройку к ядру индивидуального стиля. Например, на основе инертности сама собой возникает склонность не отрываться от начатой работы, а значит, и такая особенность деятельности, которая может быть осмыслена как своеобразный способ эффективного уравновешивания со средой, как доведение действий до конца. На основе инертности легко осуществляются медленные и плавные движения, возникает предпочтение стереотипных способов действия, пунктуальное соблюдение однажды принятого порядка. Аналогичным образом и на основе подвижности стихийно складываются противоположные черты деятельности.

Среди особенностей такого рода, составляющих ядро индивидуального стиля, всегда оказываются две их категории: особенности, благоприятствующие успеху в данной обстановке (обозначим их литерой «А»), и особенности, противодействующие успеху («Б»). При этом следует подчеркнуть чисто функциональный характер этого деления, т.е. одна и та же особенность деятельности может оказаться в одном случае в категории «А», в другом — в категории «Б» в зависимости от характера объективных требований. Предпочтение однообразных неторопливых движений у инертных окажется в категории «А», например, при ручной полировке изделия, и в категории «Б», если стоит задача срочно и часто менять характер движений, например при удержании равновесия на неустойчивой опоре.

Если мы имеем дело с особенностью, противодействующей успешному осуществлению деятельности, то рано или поздно, стихийно или сознательно она «обрастает» компенсаторными механизмами. Так, обусловленная инертностью недостаточная расторопность возмещается предусмотрительностью, более высоким уровнем ориентировочной деятельности. Обусловленное подвижностью снижение сопротивляемости действию монотонной ситуации компенсируется тем, что человек искусственно разнообразит свою деятельность и т.д.

Однако в меру наличия у человека типологически обусловленных особенностей деятельности, благоприятствующих успешному ее выполнению, возникают и другие элементы пристройки к ядру стиля, а именно поиски и максимальное использование всех возможностей, которые открываются в связи с этой категорией особенностей деятельности. Так, например, инертные спортсмены-акробаты предпочитают упражнения, включающие статические позы,

медленные и плавные движения, и добиваются здесь наибольшего эффекта. Рабочие-станочники инертного типа доводят до совершенства стереотипную упорядоченность рабочего места и систематичность в работе. Подвижные максимально используют свои скоростные ресурсы и способность часто переключаться с одной ситуации на другую и именно на этом пути «находят себя». Таким образом, среди особенностей, составляющих пристройку к ядру индивидуального стиля, также можно выделить две их категории: особенности, имеющие компенсаторное значение («В»), и особенности, связанные с максимальным использованием положительных приспособительных возможностей («Г»).

Таким образом, индивидуальный стиль тем в большей степени сформирован и выражен, чем больше наблюдается особенностей, относящихся к категориям «А», «В», «Г», и чем меньше остается нескомпенсированных особенностей категории «Б».

Если бы индивидуальный стиль деятельности в труде, учении, спорте однозначно определялся комплексом природных особенностей человека, то задача описания его детальной структуры, классификации и даже предсказания его особенностей была бы и относительно простой и актуальной. Однако думается, что такого индивидуального стиля просто не существует. Если же под индивидуальным стилем понимать интегральный эффект взаимодействия человека с предметной и социальной средой, то более насущной представляется несколько иная задача, а именно: мы должны в каждом конкретном случае уметь быстро распознать, где есть или где должен быть сформирован индивидуальный стиль, под которым понимается некоторая (не обязательно всеобъемлющая) система индивидуально-своеобразных приемов и способов решения задачи (будет ли задача двигательной или гностической, будет ли она предполагать взаимодействие с вещами или людьми, будет ли связана с однократными или повторяющимися разнообразными или монотонными действиями, потребует ли отдельных реакций или сложного иерархического плана поведения — все это зависит от стечения обстоятельств). Наиболее общий путь, ведущий нас к ситуациям, где есть или возможен индивидуальный стиль, состоит в следующем.

Необходимо выделить, определить конкретную систему «субъект—объект» и определить то желательное состояние, к которому она должна прийти (иначе говоря, указать цель управления).

Выделить как можно больше существенных условий, от которых зависит достижение желаемого результата (т.е. указать определенную группу входных воздействий, как управляющих, так и возмущающих).

Выделить такие (из упомянутых в предыдущем пункте) управляющие воздействия, в отношении которых какое-либо типологическое свойство или сочетание свойств является по своему биологическому смыслу противодействующим фактором (например, частому переключению внимания противодействует инертность, быстроте реагирования, длительному поддержанию внимания в монотонной обстановке — подвижность и т.п.). Кроме того, выделить и такие

особенности деятельности, в отношении которых определенные типологические особенности являются благоприятным или хотя бы нейтральным (явно не противодействующим) фактором.

После того, как все это проделано, остается искать пути управления формированием индивидуального стиля за счет конструирования необходимых элементов пристройки к его ядру. <...> Формирование индивидуального стиля продвигает личность на все более высокие уровни осуществления деятельности, а значит, и способствует обоснованной реализации принципа «от каждого по способностям...»

Могут сказать, что мы рекомендуем слишком хлопотный способ (разбираться в каждом, буквально отдельном, единичном случае индивидуального стиля), и спросить: где же представление о детальной типовой структуре индивидуального стиля? Спросим и мы: а почему она должна быть, если стиль действительно индивидуальный?

Если астроном изучает Солнце, то вполне допустимо, что его может занимать вопрос, как познать именно это конкретное светило и предсказать его поведение. Думается, что факт неповторимости каждой личности дает аналогичное право и психологу. В идеале мы должны уметь быстро, оперативно конструировать программу воспитательных, формирующих воздействий, адресуемых не просто к представителю типа, группы, а именно к конкретному человеку. В этом, вероятно, и состоит одна из специфических черт психологии: началом и концом проблемы для нее может быть познание данного человека.

3 *Характер и его формирование. Соотношение понятий темперамента и характера. Характер и личность*

С.Л. Рубинштейн

Темперамент и характер*

Потребности, интересы и идеалы, вообще установки и тенденции личности определяют, что хочет человек; его способности — что он может. Но остается еще вопрос о том, что же он есть — каковы основные, стержневые, наиболее существенные свойства человека, которые определяют его общий облик и его поведение. Это вопрос о характере. Тесно связанный с направленностью личности, характер человека вместе с тем имеет своей предпосылкой его темперамент. Темперамент и характер отличны и вместе с тем тесно связаны друг с другом. Их научное изучение шло не совпадающими, но неоднократно скрещивающимися путями.

Учение о темпераменте

Говоря о темпераменте, обычно имеют в виду динамическую сторону личности, выражающуюся в импульсивности и темпах психической деятельности. Именно в этом смысле мы обычно говорим, что у такого-то человека большой или небольшой темперамент, учитывая его импульсивность, стремительность, с которой проявляются у него влечения, и т.д. *Темперамент — это динамическая характеристика психической деятельности индивида.*

Для темперамента показательна, во-первых, сила психических процессов. При этом существенна не только абсолютная сила их в тот или иной момент, но и то, насколько она остается постоянной, т.е. степень динамической устойчивости. При значительной устойчивости сила реакций в каждом отдельном случае зависит от изменяющихся условий, в которых оказывается человек, и адекватна им: более сильное внешнее раздражение вызывает более сильную реакцию, более слабое раздражение — более слабую реакцию. У индивидов с большей неустойчивостью, наоборот, сильное раздражение может — в зависи-

---

* *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. II. С. 211—235.

мости от очень изменчивого состояния личности — вызвать то очень сильную, то очень слабую реакцию; точно так же и самое слабое раздражение может иногда вызвать и очень сильную реакцию; весьма значительное событие, чреватое самыми серьезными последствиями, может оставить человека безразличным, а в другом случае ничтожный повод даст бурную вспышку: «реакция» в этом смысле совсем не адекватна «раздражителю».

Психическая деятельность одной и той же силы может отличаться различной степенью напряженности, в зависимости от соотношения между силой данного процесса и динамическими возможностями данной личности. Психические процессы определенной интенсивности могут совершаться легко, без всякого напряжения у одного человека в один момент и с большим напряжением у другого человека или у того же человека в другой момент. Эти различия в напряжении скажутся в характере то ровного и плавного, то толчкообразного протекания деятельности.

Существенным выражением темперамента является, далее, скорость протекания психических процессов. От скорости или быстроты протекания психических процессов нужно еще отличать их темп (количество актов за определенный промежуток времени, зависящее не только от скорости протекания каждого акта, но и от величины интервалов между ними) и ритм (который может быть не только временным, но и силовым). Характеризуя темперамент, надо опять-таки иметь в виду не только среднюю скорость протекания психических процессов. Для темперамента показательна и свойственная данной личности амплитуда колебаний от наиболее замедленных к наиболее ускоренным темпам. Наряду с этим существенное значение имеет и то, как совершается переход от более медленных к более быстрым темпам и наоборот — от более быстрых к более медленным: у одних он совершается более или менее ровно и плавно, нарастая или спадая, у других — как бы рывками, неравномерно и толчкообразно. Эти различия могут перекрещиваться: значительные переходы в скорости могут совершаться путем плавного и равномерного нарастания, а с другой стороны, относительно менее значительные изменения в абсолютной скорости могут совершаться порывистыми толчками. Эти особенности темперамента сказываются во всей деятельности личности, в протекании всех психических процессов.

Основное проявление темперамента очень часто ищут в динамических особенностях «реакций» человека — в том, с какой силой и быстротой он действенно реагирует на раздражения. Действительно, центральными звеньями в многообразных проявлениях темперамента являются те, которые выражают динамические особенности не отдельно взятых психических процессов, а конкретной деятельности в многообразных взаимосвязях различных сторон ее психического содержания. Однако сенсомоторная реакция никак не может служить ни исчерпывающим, ни адекватным выражением темперамента человека. Для темперамента особенно существенна *впечатлительность* человека и его *импульсивность*.

Темперамент человека проявляется прежде всего в его *впечатлительности*, характеризующейся *силой* и *устойчивостью* того воздействия, которое впечатле-

ние оказывает на человека. В зависимости от особенностей темперамента впечатлительность у одних людей бывает более, у других менее значительной; у одних будто кто-то, по словам А.М. Горького, «всю кожу с сердца содрал», до того они чувствительны к каждому впечатлению; другие — «бесчувственные», «толстокожие» — очень слабо реагируют на окружающее. У одних воздействие — сильное или слабое, — которое оказывает на них впечатление, распространяется с большой, у других с очень малой скоростью в более глубокие слои психики. Наконец, у различных людей в зависимости от особенностей их темперамента бывает различна и устойчивость впечатления: у одних впечатление — даже сильное — оказывается очень нестойким, другие длительно не могут от него освободиться. Впечатлительность — это всегда индивидуально различная у людей разного темперамента ***аффективная чувствительность.*** Она существенно связана с ***эмоциональной*** сферой и выражается в силе, быстроте и устойчивости эмоциональной реакции на впечатления.

Темперамент сказывается в эмоциональной возбудимости — в силе эмоционального возбуждения, быстроте, с которой оно охватывает личность,— и устойчивости, с которой оно сохраняется. От темперамента человека зависит, как быстро и сильно он загорается и с какой быстротой затем он угасает. Эмоциональная возбудимость проявляется, в частности, в настроении, повышенном вплоть до экзальтации или пониженном вплоть до депрессии, и, особенно, в более или менее быстрой смене настроений, непосредственно связанной с впечатлительностью.

Другим центральным выражением темперамента является ***импульсивность***, которая характеризуется силой побуждений, скоростью, с которой они овладевают моторной сферой и переходят в действие, устойчивостью, с которой они сохраняют свою действенную силу. Импульсивность включает обусловливающую ее впечатлительность и эмоциональную возбудимость в соотношении с динамической характеристикой тех интеллектуальных процессов, которые их опосредуют и контролируют. Импульсивность — та сторона темперамента, которой он связан со стремлением, с истоками воли, с динамической силой потребностей как побуждений к деятельности, с быстротой перехода побуждений в действие.

Темперамент проявляется особенно наглядно в силе, а также скорости, ритме и темпе психомоторики человека — в его практических действиях, речи, выразительных движениях. Походка человека, его мимика и пантомимика, его движения, быстрые или медленные, плавные или порывистые, иногда неожиданный поворот или движение головы, манера вскинуть взгляд или потупить взор, тягучая вялость или медлительная плавность, нервная торопливость или мощная стремительность речи открывают нам какой-то аспект личности, тот динамический ее аспект, который составляет ее темперамент. При первой же встрече, при кратковременном, иногда даже мимолетном соприкосновении с человеком мы часто сразу по этим внешним проявлениям получаем более или менее яркое впечатление о его темпераменте. <...>

Психические свойства темперамента, несомненно, теснейшим образом связаны с телесными свойствами организма — как врожденными особенностями строения нервной системы (нейроконституции), так и функциональными особенностями (мышечного, сосудистого) тонуса органической жизнедеятельности. Однако динамические свойства деятельности человека не сводимы к динамическим особенностям органической жизнедеятельности; при всем значении врожденных особенностей организма, в частности, его нервной системы, для темперамента они лишь исходный момент его развития, не отрывного от развития личности в целом. <...>

Так, сколь значительную роль ни играют во впечатлительности человека органические основы чувствительности, свойства периферического рецепторного и центрального аппарата, все же впечатлительность к ним несводима. Впечатления, которые воспринимаются человеком, вызываются обычно не изолированно действующими чувственными раздражителями, а явлениями, предметами, лицами, которые имеют определенное объективное значение и вызывают со стороны человека то или иное к себе отношение, обусловленное его вкусами, привязанностями, убеждениями, характером, мировоззрением. В силу этого сама чувствительность или впечатлительность оказывается опосредованной и избирательной. <...>

Впечатлительность опосредуется и преобразуется потребностями, интересами, вкусами, склонностями и т.д. — всем отношением человека к окружающему и зависит от жизненного пути личности.

Точно так же смена эмоций и настроений, состояний эмоционального подъема или упадка у человека зависит не только от тонуса жизнедеятельности организма. Изменения в тонусе, несомненно, тоже влияют на эмоциональное состояние, но тонус жизнедеятельности опосредован и обусловлен взаимоотношениями личности с окружающим и, значит, всем содержанием ее сознательной жизни. Все сказанное об опосредованности впечатлительности и эмоциональности сознательной жизнью личности еще в большей мере относится к импульсивности, поскольку импульсивность включает и впечатлительность, и эмоциональную возбудимость, и определяется их соотношением с мощью и сложностью интеллектуальных процессов, их опосредующих и контролирующих.

Несводимы к органической жизнедеятельности и действия человека, поскольку они представляют собой не просто моторные реакции организма, а акты, которые направлены на определенные предметы и преследуют те или иные цели. Они поэтому опосредованы и обусловлены во всех своих психических свойствах, в том числе и динамических, характеризующих темперамент, отношением человека к окружающему, целями, которые он себе ставит, потребностями, вкусами, склонностями, убеждениями, которые обусловливают эти цели. Поэтому никак нельзя свести динамические особенности действий человека к динамическим особенностям органической его жизнедеятельности, взятой в себе самой; сам тонус его органической жизнедеятельности может быть обусловлен ходом его деятельности и оборотом, который она для него получа-

ет. Динамические особенности деятельности неизбежно зависят от конкретных взаимоотношений индивида с его окружением; они будут одними в адекватных для него условиях и другими в неадекватных. Поэтому принципиально неправомерны попытки дать учение о темпераментах, исходя лишь из физиологического анализа нервных механизмов вне соотношения у животных с биологическими условиями их существования, у человека — с исторически развивающимися условиями его общественного бытия и практической деятельности. <...>

Динамическая характеристика психической деятельности не имеет самодовлеющего, формального характера; она зависит от содержания и конкретных условий деятельности, от отношения индивида к тому, что он делает, и к тем условиям, в которых он находится. Темпы моей деятельности будут, очевидно, различными в том случае, когда направление ее вынужденно идет вразрез с моими склонностями, интересами, умениями и способностями, с особенностями моего характера, когда я чувствую себя в чуждом мне окружении, и в том случае, когда я захвачен и увлечен содержанием моей работы и нахожусь в созвучной мне среде. <...>

Живость, переходящая в игривую резвость или развязность, и размеренность, даже медлительность движений, принимающая характер степенности или величавости в мимике, в пантомимике, в осанке, походке, повадке человека, обусловлены многообразнейшими причинами, вплоть до нравов той общественной среды, в которой живет человек, и общественного положения, которое он занимает. Стиль эпохи, образ жизни определенных общественных слоев обусловливает в известной мере и темпы, вообще динамические особенности поведения представителей этой эпохи и соответствующих общественных слоев.

Идущие от эпохи, от общественных условий динамические особенности поведения не снимают, конечно, индивидуальных различий в темпераменте различных людей и не упраздняют значения их органических особенностей. Но, отражаясь в психике, в сознании людей, общественные моменты сами включаются во внутренние индивидуальные их особенности и вступают во внутреннюю взаимосвязь со всеми прочими их индивидуальными особенностями, в том числе органическими и функциональными. В реальном образе жизни конкретного человека, в динамических особенностях его индивидуального поведения тонус его жизнедеятельности и регуляция указанных особенностей, которая исходит из общественных условий (темпов общественно-производственной жизни, нравов, быта, приличий и т.п.), образуют неразложимое единство иногда противоположных, но всегда взаимосвязанных моментов. Регуляция динамики поведения, исходящая из общественных условий жизни и деятельности человека, может, конечно, иногда затронуть лишь внешнее поведение, не затрагивая еще саму личность, ее темперамент; при этом внутренние особенности темперамента человека могут находиться и в противоречии с динамическими особенностями поведения, которого он внешне придерживается. Но, в конечном счете, особенности поведения, которого длительно придерживается человек, не могут не наложить раньше или позже своего отпечатка —

хотя и не механического, не зеркального, а иногда даже компенсаторно-антагонистического — на внутренний строй личности, на ее темперамент.

Таким образом, во всех своих проявлениях темперамент опосредован и обусловлен реальными условиями и конкретным содержанием жизни человека. <...>

Образуя основу свойств характера, свойства темперамента, однако, не предопределяют их. Включаясь в развитие характера, свойства темперамента претерпевают изменения, в силу которых одни и те же исходные свойства могут привести к различным свойствам характера в зависимости от того, чему они субординируются, — от поведения, убеждений, волевых и интеллектуальных качеств человека. Так, на основе импульсивности как свойства темперамента, в зависимости от условий воспитания и всего жизненного пути, могут выработаться различные волевые качества характера: в одном случае на основе большой импульсивности у человека, который не приучился контролировать свои поступки размышлением над их последствиями, может легко развиться необдуманность, безудержность, привычка рубить с плеча, действовать под влиянием аффекта; в других случаях на основе той же импульсивности разовьется решительность, способность без лишних промедлений и колебаний идти к поставленной цели. В зависимости от жизненного пути человека, от всего хода его общественно-морального, интеллектуального и эстетического развития впечатлительность как свойство темперамента может в одном случае привести к значительной уязвимости, болезненной ранимости, отсюда к робости и застенчивости; в другом — на основе той же впечатлительности может развиться большая душевная чуткость, отзывчивость и эстетическая восприимчивость; в третьем — чувствительность в смысле сентиментальности. Формирование характера на базе свойств темперамента существенно связано с направленностью личности. <...>

Учение о характере

Говоря о характере (что в переводе с греческого означает «чеканка», «печать»), обычно разумеют те свойства личности, которые накладывают определенный отпечаток на все ее проявления и выражают специфическое для нее отношение к миру и, прежде всего, к другим людям. Именно в этом смысле мы обычно говорим, что у человека плохой характер или хороший, благородный и т.п. Мы говорим иногда в том же смысле, что такой-то человек бесхарактерный, желая этим сказать, что у него нет такого внутреннего стержня, который определял бы его поведение; его деяния не носят на себе печати их творца. Другими словами, бесхарактерный человек — это человек, лишенный внутренней определенности; каждый поступок, им совершаемый, зависит больше от внешних обстоятельств, чем от него самого. Человек с *характером*, напротив, выделяется прежде всего *определенностью* своего отношения к окружающему, выражающейся в определенности его действий и поступков; о человеке с характером

мы знаем, что в таких-то обстоятельствах он так-то поступит. «Этот человек, — говорят часто, — должен был поступить именно так, он не мог поступить иначе — такой уж у него характер». *Характер* обусловливает определенность человека как субъекта деятельности, который, выделяясь из окружающего, конкретным образом относится к нему. Знать характер человека — это знать те существенные для него черты, из которых вытекает, которыми определяется весь образ его действий. Черты характера — это те *существенные* свойства человека, из которых с определенной логикой и внутренней последовательностью вытекает одна линия поведения, одни поступки и которыми исключаются как не совместимые с ними, им противоречащие другие.

Но всякая определенность — это всегда и неизбежно определенность *по отношению к чему-либо*. Не существует абсолютной определенности в себе безотносительно к чему бы то ни было. И определенность характера — это тоже не определенность вообще, а определенность по отношению к *чему-то*, к конкретной сфере значимых для человека жизненных отношений. Определенность, составляющая сущность характера, может образоваться у человека по отношению к тому, что ему не безразлично. Наличие у человека характера предполагает наличие чего-то значимого для него в мире, в жизни, чего-то, от чего зависят мотивы его поступков, цели его действий, задачи, которые он себе ставит или на себя принимает. Характер представляет собой внутренние свойства личности, но это не значит, что они в своем генезисе и существе определяются изнутри, системой внутренних органических или внутриличностных отношений. Напротив, эти внутренние свойства личности, составляющие ее характер, выражаясь в отношении к тому, что значимо для человека в мире, через отношение к миру и определяются.

Поэтому первый и решающий вопрос для определения характера каждого человека — это вопрос о том, по отношению к чему, к какой сфере задач, целей и т.д. делает человека определенным его характер. Иной человек представляется в обыденных житейских ситуациях как имеющий сильный характер; он проявляет твердость и настойчивость во всем, что касается бытовых дел и вопросов; но тот же человек обнаруживает сразу же полную неопределенность, бесхребетность, когда дело коснется вопросов иного — принципиального плана. Другой, кажущийся сначала лишенным характера в силу своей податливости в вопросах обыденной жизни, для него не значимых, пока они не затрагивают существенных для него сфер, вдруг раскрывается как сильный характер — твердый, непреклонный, как только перед ним встают существенные, значимые для него вопросы, задачи, цели. И один, и другой обладают формально как будто равно сильными характерами — в смысле определенности, твердости, непреклонности, каждый — в своей сфере жизненных отношений, но у одного из них характер по существу мелочный, а у другого — более или менее значительный. Весь вопрос в том, в какой мере то, что существенно для данного человека, является также и объективно существенным, в какой мере значимым для индивида является общественно значимое. Этим определяется значительность характера. <...>

Заключаясь в определенности отношения человека к значимым для него целям, характер человека проявляется в его поведении, в его делах и поступках. Проявляясь в них, он в них же формируется. Он зарождается, закладывается в мотивах его поведения в лабильной, от случая к случаю изменчивой форме, определяемой конкретной ситуацией. Выражающееся в мотивах отношение человека к окружающему, проявляясь в действии, в его делах и поступках, через них закрепляется и, становясь привычным, переходит в относительно устойчивые черты или свойства характера.

Характер человека — и предпосылка, и результат его реального поведения в конкретных жизненных ситуациях; обусловливая его поведение, он в поведении же и формируется. Смелый человек поступает смело, а благородный человек ведет себя благородно. Объективно благородные или смелые дела могут первично совершаться, вовсе не требуя особой субъективной смелости или благородства; смелость дел или благородство поступков переходит в смелость или благородство человека, закрепляясь в его характере; в свою очередь смелость или благородство характера, закрепившись в нем, обусловливает смелость или благородство поведения.

Эта взаимосвязь характера и поступка опосредована взаимозависимостью свойств характера и мотивов поведения: черты характера не только обусловливают мотивы поведения человека, но и сами обусловлены ими. Мотивы поведения, переходя в действие и закрепляясь в нем, фиксируются в характере. Каждый действенный *мотив* поведения, который приобретает устойчивость, — это в потенции будущая *черта характера в ее генезисе*. В мотивах черты характера выступают впервые еще в виде тенденций; действие переводит их затем в устойчивые свойства. Путь к формированию характера лежит поэтому через формирование надлежащих мотивов поведения и организацию направленных на их закрепление поступков.

Как общее правило, характер определяется не каждым единичным, более или менее случайным поступком, а всем образом жизни человека. Лишь исключительные по своему значению поступки человека — те, которые определяют узловые моменты в его биографии, поворотные этапы в его жизненном пути, накладывают определенный отпечаток и на его характер; вообще же в характере человека отображается его образ жизни в целом; отражая образ жизни человека, характер, в свою очередь, отражается в нем. *Образ жизни* включает определенный *образ действий* в единстве и взаимопроникновении с объективными условиями, в которых он осуществляется. *Образ же действий* человека, который всегда исходит из тех или иных побуждений, включает определенный *образ мыслей, чувств, побуждений* действующего субъекта в единстве и взаимопроникновении с объективным течением и результатами его действий. Поэтому, по мере того, как формируется определенный образ жизни человека, формируется и сам человек; по мере того как в ходе действий человека выделяется и закрепляется характерный для него, более или менее устойчивый образ действий, в нем самом выделяется и закрепляется более или ме-

нее устойчивый строй его свойств. Он формируется в *зависимости* от объективных *общественных условий* и конкретных *жизненных обстоятельств*, в которых проходит жизненный путь человека, *на основе его природных свойств* — прежде всего темперамента — *в результате его деяний* и *поступков*.

К характеру в собственном смысле слова относятся, однако, не все относительно устойчивые свойства личности, которые выделяются и закрепляются в человеке, по мере того, как складывается его образ жизни, а только те черты и побуждения, которые обусловливают по преимуществу его действия. К характеру непосредственно не относятся физическая ловкость, вообще свойства, обусловливающие умения человека; в него включаются только те свойства, которые выражают *направленность* личности. <...>

В характере заключена внутренняя логика, взаимосвязь определяющих его свойств и установок, известная необходимость и последовательность. К характеру относятся лишь те проявления направленности, которые выражают устойчивые свойства личности и вытекающие из них устойчивые личностные, а не только случайные ситуационные установки. Относительно устойчивые свойства личности, которые определяют ее качественное своеобразие и выражают ее направленность, составляют ее характер...

Поскольку в характере сосредоточены стержневые особенности личности, все индивидуальные отличия в нем приобретают особенную значимость и выраженность. Поэтому вопрос о характере нередко ошибочно сводился к одному лишь вопросу о межиндивидуальных различиях или индивидуальных особенностях личности. Между тем вопрос о характере — это прежде всего вопрос об общем строении личности. Характер — это единство личности, опосредующее все ее поведение.

Определяя господствующие побуждения, характер может выразиться как в целях, которые человек себе ставит, так и в средствах или способах, которыми он их осуществляет, как в том, *что* он делает, так и в том, *как* он это делает, т.е. характер может выразиться как в содержании, так и в форме поведения. Последняя представляется часто особенно существенной для характера; это отчасти так и есть, поскольку форма является обобщенным выражением содержания. При этом так же, как не все свойства человека относятся к его характеру, а только те, которые выражаются в его направленности, так и не все способы поведения показательны для характера... Для него показательны только те способы, которые обнаруживают избирательную направленность личности: с чем человек считается, как он что расценивает, чем он готов поступиться для достижения данной цели и из-за чего он готов скорее отказаться, чем идти к ее достижению неприемлемым способом. Другими словами, в способе поведения, в котором проявляется характер, выражается иерархия между различными возможными целями, которая устанавливается для данного человека в силу его характера; он — обобщенное выражение избирательной направленности личности. Форма, или способ поведения, так понимаемая, действительно является наиболее существенным или показательным выражением характера. В этом

смысле можно сказать, что характер определяет способ поведения; но менее всего возможно отсюда заключить, что к характеру относится только форма, а не содержание поведения.

Господствующая направленность человека, в которой проявляется его характер, означает активное избирательное отношение человека к окружающему. В идеологическом плане она выражается в мировоззрении; в психологическом — в потребностях, интересах, склонностях, во вкусах, т.е. избирательном отношении к вещам, в привязанностях, т.е. в избирательном отношении к людям.

Поскольку они служат побуждениями к действиям и поступкам человека, а в этих последних характер не только проявляется, но и формируется, они участвуют в образовании характера. Вместе с тем характер, по мере того как он складывается, обусловливает, какие из всех возможных побуждений определяют поведение данного человека.

Характер теснейшим образом связан и с мировоззрением. Характерное для человека поведение, в котором характер и формируется, и проявляется, будучи его практическим отношением к другим людям, неизбежно заключает в себе идеологическое содержание, хотя и не всегда адекватно осознанное и не обязательно теоретически оформленное. <...> Поскольку то или иное мировоззрение, переходя в убеждения человека, в его моральные представления и идеалы, регулирует его поведение, оно, отражаясь в его сознании и реализуясь в его поведении, существенно участвует в формировании его характера. Единство тех целей, которые оно перед человеком ставит, существенно обусловливает цельность характера. Систематически побуждая человека поступать определенным образом, мировоззрение, мораль как бы оседает и закрепляется в его характере в виде привычек — привычных способов нравственного поведения. Превращаясь в привычки, они становятся «второй натурой» человека. Можно в этом смысле сказать, что *характер* человека — это, в известной мере, его не всегда осознанное и теоретически оформленное *мировоззрение, ставшее натурой* человека. <...>

Потребности, интересы, склонности, вкусы, всевозможные тенденции и установки, а также личные взгляды и убеждения человека — это психологические формы выражения направленности, в которой проявляется характер; содержанием же ее является практическое отношение человека к другим людям и через них к самому себе, к своему труду и к вещам предметного мира. Ведущим и определяющим моментом в формировании характера являются взаимоотношения человека с другими людьми.

Поскольку характер выражается, прежде всего, в отношении к другим людям, в общественном по существу отношении к миру, он проявляется и формируется преимущественно в поступках. Смотря по тому, формируется ли характер в замкнутой скорлупе личного благополучия или, напротив, в общем коллективном труде и борьбе, основные свойства человеческого характера развиваются совершенно по-разному.

Взаимоотношения человека с другими людьми определяют и его отношение к своей деятельности — способность к подвигу, к напряженному героичес-

кому труду, творческое беспокойство или, напротив, успокоенность, и его отношение к самому себе — уверенность в своих силах, скромность или преувеличенное самомнение, самолюбие, неуверенность в своих силах и т.д. Ведущая и определяющая роль взаимоотношений с другими людьми в образовании характера подтверждается на каждом шагу; она отражается также в типах и характерах, созданных большими художниками.

В многообразных, тонких, богатых всевозможными оттенками людских отношениях, составляющих основную ткань человеческой жизни, складывается и проявляется величайшее многообразие самых основных для облика личности характерологических черт. Таковы заботливость о человеке, чуткость, справедливость, благородство, доброта, мягкость, нежность, доверчивость и множество других аналогичных и им противоположных свойств. При этом единство характера не исключает того, что в различных ситуациях у одного того же человека проявляются различные и даже противоположные черты. Человек может быть одновременно очень нежным и очень требовательным, мягким вплоть до нежности и одновременно твердым до непреклонности. И единство его характера может не только сохраняться, несмотря на это, но именно в этом и проявляться.

Эти различия, противоположности и даже противоречия необходимо вытекают из сознательного отношения к другим людям, требующего дифференциации в зависимости от изменяющихся конкретных условий. Человек, мягкий при всех условиях и ни в чем не проявляющий твердости, — это уже не мягкий, а бесхарактерный человек. А человек доверчивый, который не только не страдает подозрительностью, но ни при каких условиях не способен к бдительности,— это уже не доверчивый, а наивный или глупый человек.

По отношению человека к другим людям различают характеры замкнутые и общительные. Но эта первая дифференциация, основывающаяся на количественном признаке объема общения. За ней может скрываться самое различное содержание. Замкнутость в себе, ограниченность контакта с другими людьми может основываться в одном случае на безразличии к людям, на равнодушии холодной и опустошенной натуры, которой другие люди не нужны, потому что ей нечего им дать (герои Дж. Байрона), а в другом — на большой и сосредоточенной внутренней жизни, которая в иных условиях не находит себе путей для приобщения к ней других людей и для своего приобщения к ним (биография Б.Спинозы может служить тому наглядной иллюстрацией). Точно так же и общительность может быть различной: у одних — широкая и поверхностная, с легко завязывающимися и неглубокими связями, у других — более узкая и более глубокая, сугубо избирательная. Общительность людей, которые в равной мере являются приятелями каждого встречного, без всякого различия, свидетельствует иногда лишь о легкости и подвижности и о таком же по существу безразличии к людям, как и необщительность других людей. Решающее значение имеет, в конце концов, внутреннее отношение человека к человеку. <...>

В характерологическом отношении существен, таким образом, не столько количественный признак широты общения, сколько качественные моменты:

на какой основе и как устанавливает человек контакт с другими людьми, как относится он к людям различного общественного положения — к высшим и низшим, к старшим и младшим, к лицам другого пола и т.п. <...>

Лишь в процессе общения и влияния на других людей формируется действенная сила характера, столь существенная в общественной жизни способность организовывать людей на совместную работу и борьбу; лишь в процессе общения, подвергаясь воздействиям со стороны других людей, формируется в человеке твердость характера, необходимая, чтобы противостоять внушениям, не поддаваться шатаниям и неуклонно идти к поставленной цели. «В тиши зреет интеллект, в бурях жизни формируется характер», — говорил И.-В. Гёте.

При длительном общении взаимное воздействие людей друг на друга накладывает часто значительный отпечаток на их характер, причем в одних случаях происходит как бы обмен характерологических свойств и взаимное уподобление: в результате длительной совместной жизни люди иногда приобретают общие черты, становясь в некоторых отношениях похожими друг на друга. В других случаях эта взаимообусловленность характеров выражается в выработке или усилении у людей, живущих в длительном повседневном общении, характерологических черт, которые соответствуют друг другу в силу своей противоположности: так отец-деспот с властным и нетерпимым характером, подавляя волю своих близких, порождает дряблость, податливость, иногда прибитость и обезличенность у членов своей семьи, живущих в повседневном контакте с ним.

Существенной для становления характера формой общения является воспитание. В своей сознательной организованности и целенаправленности воспитание — общение воспитателя с воспитываемым — располагает рядом важнейших средств воздействия: соответствующей организацией поведения, сообщением знаний, формирующих мировоззрение, личным примером. <...>

Общение создает предпосылки и для самостоятельной работы человека над своим характером. В процессе общения, воздействуя на людей и подвергаясь воздействию с их стороны, человек познает других и испытывает на практике значение различных характерологических черт. Это познание других людей приводит к самопознанию, практической оценке характерологических свойств других людей, регулируемой моральными представлениями, — к самооценке и самокритике. А самопознание, сравнительная самооценка и самокритика служат предпосылкой и стимулом для сознательной работы человека над своим характером.

С отношением человека к человеку неразрывно связано тоже по существу своему общественное отношение к вещам — продуктам общественной практики — и собственному делу. В отношении к ним складывается и проявляется вторая важная группа характерологических черт. Таковы, например, щедрость или скупость, добросовестность, инициативность, мужество в отстаивании своего дела, смелость, храбрость, настойчивость и т.д.

Характер каждого человека включает черты, определяющие как его отношение к другим людям, так и его отношение к вещам — продуктам обществен-

ного труда — и к делу, которое он сам выполняет. Они взаимосвязаны и взаимопроникают друг в друга. Характерологически очень существенным является и то, какой из этих планов доминирует. Доминирование одного из этих друг друга опосредующих отношений выражает существенную черту характера и накладывает глубокий отпечаток на облик человека. <...>

Опосредованно через отношения к другим людям устанавливается у человека и отношение его к самому себе. С отношением к самому себе связана третья группа характерологических свойств личности. Таковы самообладание, чувство собственного достоинства, скромность, правильная или неправильная — преувеличенная или приуменьшенная — самооценка, уверенность в себе или мнительность, самолюбие, самомнение, гордость, обидчивость, тщеславие и т.д. Неправильно было бы, как это подсказывает лицемерная мораль, отразившаяся на специфически отрицательном оттенке большинства слов, выражающих отношение к самому себе, — «самоуверенность», «самолюбие», «самомнение» и т.д., считать всякое положительное отношение к самому себе отрицательной характерологической чертой. Достойное и уважительное отношение к самому себе является не отрицательной, а положительной чертой — в меру того, как сам человек является представителем достойного дела, носителем ценных идей.

Каждая характерологическая черта в какой-то мере и каким-то образом выражает специфическое соотношение между отношением человека к окружающему миру и к самому себе. Это можно сказать и о таких, например, свойствах, как смелость, храбрость, мужество. <...>

Характер связан со всеми сторонами психики; особенно тесна связь его с волей, являющейся как бы хребтом характера. Особенности волевой сферы, переходя в свойства личности, образуют существеннейшие черты характера. Выражения «человек с сильной волей» и «человек с характером» звучат обычно как синонимы.

Однако, как ни тесна связь воли и характера, они все же не тожественны. Воля непосредственно связана по преимуществу с силой характера, его твердостью, решительностью, настойчивостью. Но характер не исчерпывается своей силой; он имеет содержание, которое направляет эту силу. Характер включает те свойства и действенные установки личности, которые определяют, как в различных условиях будет функционировать воля.

В волевых поступках характер, с одной стороны, складывается и, с другой, проявляется. Идейное содержание и направленность волевых поступков, особенно в очень значимых для личности ситуациях, переходят в характер человека, в его действенные установки, закрепляясь в нем в качестве относительно устойчивых его свойств; эти свойства в свою очередь обусловливают поведение человека, его волевые поступки; решительные, смелые и т.п. действия и поступки человека обусловлены волевыми качествами личности, ее характера (ее уверенностью в себе, самообладанием, решительностью, настойчивостью и т.п.).

В характер, вопреки распространенному мнению, могут включаться не только волевые и эмоциональные, но и интеллектуальные особенности, по-

скольку они становятся свойствами личности, выражающимися в качественном своеобразии ее отношения к окружающему. Так, легкомыслие, благоразумие, рассудительность, будучи интеллектуальными качествами, являются или могут быть характерологическими чертами. При этом, превращаясь в свойства характера, интеллектуальные качества начинают определять не один лишь интеллект как таковой, а личность в целом.

Поскольку характер включает свойства, выражающиеся в качественно своеобразном отношении человека к другим людям и опосредованном через него отношении к предметному миру и к самому себе, он, очевидно, выражает общественную сущность человека. Характер человека поэтому исторически обусловлен. Каждая историческая эпоха создает свои характеры. <...>

В характере каждого человека есть черты и черточки, которые отражают своеобразие его индивидуального жизненного пути, его личного образа жизни. Но в нем же в той или иной мере по большей части представлены — в своеобразном индивидуальном преломлении — и черты, отражающие общие для людей данной эпохи особенности. В характерах эпохи получают свое типизированное идеальное выражение те общие многим людям, хотя и по-разному в них представленные, черты, которые связаны со временем, в котором люди живут. Подлинное понимание типического в различных характерах как реально общего, общего в единичном, типичного в индивидуальном возможно только на этой основе... Однако в своей конкретной реальности характер человека обусловлен не только типичными чертами образа жизни людей данной эпохи, но и конкретными, жизненными обстоятельствами, в которых совершается его жизненный путь, и его собственной деятельностью, изменяющей эти обстоятельства. Общие, типические и индивидуальные черты в характере человека всегда представлены в единстве и взаимопроникновении, так что общее, типическое выступает в индивидуально-своеобразном преломлении; поэтому существенное свое выражение характер человека часто получает как раз в присущем ему индивидуально-своеобразном поведении, в типических и потому особенно показательных ситуациях. <...>

Не всякая ситуация дает ключ к пониманию характера. Для того чтобы выявить подлинный характер человека, важно найти те специфические ситуации, в которых наиболее полно и адекватно выявляется данный характер. Искусство композиции у художника при выявлении характера в том и заключается, чтобы найти такие исходные ситуации, которые выявили бы стержневые, определяющие свойства личности. Действующее лицо в художественном произведении представляется реальным, живым, когда, познакомившись с ним в таких исходных ситуациях, мы можем предсказать, как оно поступит или оно должно поступить в дальнейшем ходе действия. Это возможно в силу внутренней необходимости и последовательности, своего рода внутренней логики, которая раскрывается в характере, если найти стержневые, определяющие его черты.

Развитие характера у детей свидетельствует прежде всего о несостоятельности той точки зрения, которая считает характер врожденным и неизменным.

Нельзя отрицать значение природных особенностей организма в процессе развития характера, но характер человека не является однозначной функцией организма, его конституции. <...> Характер формируется в процессе развития личности как субъекта, активно включающегося в многообразную совокупность общественных отношений. Проявляясь в поведении, в поступках человека, характер в них же и формируется.

Характер формируется в жизни, и в течение жизни он изменяется. Но то, каким он становится с течением времени, обусловлено, конечно, и тем, каким он был раньше. При всех преобразованиях и изменениях, которые претерпевает характер в ходе развития, обычно все же сохраняется известное единство в основных, наиболее общих его чертах, за исключением случаев, когда особые жизненные обстоятельства вызывают резкую ломку характера. Наряду с этими бывают случаи удивительного единства характерологического облика человека на протяжении всей жизни, в ходе которой происходит главным образом как бы разработка того общего абриса и «замысла», который наметился в очень ранние годы.

В процессе развития характера годы раннего детства играют существенную роль. Именно в эти годы закладываются основы характера, и потому необходимо уделять влиянию, которое воспитание в эти ранние годы оказывает на формирование характера ребенка, большее внимание, чем это обычно делается. Однако в корне ошибочна точка зрения тех психологов, которые (как З. Фрейд и А. Адлер) считают, что в раннем детстве характер человека будто бы окончательно фиксируется. Это ошибочная точка зрения на развитие характера, которая, не утверждая его врожденности, практически приходит к такому же почти ограничению возможностей воспитательного воздействия на формирование характера, как и теория врожденности характера. Она связана с неправильным в корне пониманием роли сознания в формировании характера. Признание роли сознания, моментов идейного порядка, и роли мировоззрения или идеологии в формировании характера с необходимостью приводит в генетическом плане к признанию роли не только младших, но и старших возрастов, как периода сознательной, организованной работы над характером. <...>

Вместе с тем очевидно, что человек сам участвует в выработке своего характера, поскольку характер складывается в зависимости от мировоззрения, от убеждений и привычек нравственного поведения, которые он у себя вырабатывает, от дел и поступков, которые он совершает, — в зависимости от всей его сознательной деятельности, в которой характер, как сказано, не только проявляется, но и формируется. Характер человека, конечно, обусловлен объективными обстоятельствами его жизненного пути, но сами эти обстоятельства создаются и изменяются в результате его поступков, так что поступки человека и жизненные обстоятельства, их обусловливающие, постоянно переходят друг в друга. Поэтому нет ничего нелепее и фальшивее, как ссылка в оправдание дурных поступков человека на то, что таков уж у него характер, как если бы характер был чем-то изначально данным и фатально предопределенным. Человек сам участвует в выработке своего характера и сам несет за него ответственность.

А. Адлер

[Индивидуальная психология о личности и характере]*

Индивидуальная психология, ее гипотезы и результаты

При рассмотрении психологических теорий и учений в большинстве из них обнаруживается своеобразная ограниченность, когда встает вопрос об области их применения и средстве познания. <...>

Эти направления по своей методике имеют значение начальной школы человеческого духа и напоминают устаревшую ныне естественную науку древности с ее закостенелыми системами, которые сегодня в целом заменены воззрениями, стремящимися как в биологическом, так и в философском и психологическом отношении осмыслить жизнь и ее вариации во взаимосвязях. Это же относится и к тому направлению в психологии, которое я назвал *«сравнительной индивидуальной психологией»*. Она пытается из отдельных жизненных проявлений и форм выражения получить, как один из вариантов, картину целостной личности, предполагая *целостность индивидуальности*. При этом отдельные черты сравниваются друг с другом, выводится их общая направленность и они собираются в единый обобщенный портрет, отражающий индивидуальность[1].

Возможно, покажется, что этот способ рассмотрения душевной жизни человека совершенно необычен или выглядит довольно дерзким. Помимо других направлений, он отчетливо проявляется в концепциях детской психологии. Но, прежде всего так можно представить сущность и творчество людей искусства: художника, скульптора, композитора и особенно писателя. В самых незначи-

---

* *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. С. 19–38; *Адлер А.* Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. С. 71–83; *Адлер А.* Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 1997. С. 141–144, 149–155, 164–165.

[1] К таким же, как у меня, результатам, но другими путями пришел Вильям Штерн.

тельных чертах произведений искусства наблюдатель способен распознать основные линии личности человека, его жизненный стиль, может воссоздать то, что художник уже заранее заложил в них в отношении *финала*. Жизнь же в обществе, жизнь без научной предубежденности, представляет собой явление, оказавшееся настолько в плену вопроса «куда?», что уместно будет заметить: несмотря на все противоположные научные мнения, еще никому не удавалось сформировать о событии суждения, не уловив линию, которая, по-видимому, связывает все душевные проявления индивида, включая его *фиктивную цель*.

Когда я спешу домой, наблюдатель видит осанку, выражение лица, движения и жесты, которые обычно можно ожидать от человека, возвращающегося домой[2]. И это без каких бы то ни было рефлексов и какой-либо каузальности. Более того, мои рефлексы могут быть совершенно иными, причины могут варьировать — то, что можно понять психологически, и то, что нас, прежде всего и чуть ли не единственное, интересует в практическом и психологическом отношении, — это *направление, в котором человек следует*.

Далее, если я знаю цель человека, то и примерно знаю, что произойдет. В таком случае я способен упорядочить также и каждый из следующих друг за другом актов, видеть их во взаимосвязи и постоянно корректировать или конкретизировать свое недостаточное знание контекста. До тех пор пока я буду знать только причины и, соответственно, только рефлексы и время реакции, возможности органов чувств и т.п., мне ничего не будет известно о том, что происходит в душе этого человека.

К этому надо добавить, что и сам наблюдаемый не знал бы, чего хочет, не будь он направлен на цель. До тех пор, пока нам неизвестна линия его жизни, определенная целью, вся система его доступных наблюдению рефлексов вместе со всеми причинными условиями не может гарантировать нам последующую серию его поступков: они соответствовали бы любому возможному душевному побуждению. Наиболее отчетливо этот недостаток проявляется в ассоциативных экспериментах. Я никогда бы не подумал про одного испытавшего тяжелое разочарование мужчину, что он проассоциирует «дерево» с «веревкой». Но если я знаю его цель, самоубийство, то буду с уверенностью ожидать подобную последовательность его мыслей, причем настолько определенно, что постараюсь убрать с его глаз нож, яд и огнестрельное оружие. Только в выводах, которые делает человек, проявляется его индивидуальность, его апперцептивная схема.

Если посмотреть повнимательнее, то обнаружится следующая закономерность, пронизывающая проявление любого душевного события: *мы не способны думать, чувствовать, желать, действовать, не имея перед собой цели*. Ведь никакой причинности не достаточно живому организму, чтобы преодолеть хаос будущего и устранить бесплановость, жертвой которой мы бы стали. Всякое деяние осталось бы на стадии беспорядочного ощупывания, экономия душевной жиз-

---

[2] От знатока не ускользнет, что по существу лишь «гештальтпсихология» использует подобный подход.

ни оказалась бы недостижимой: без целостности, физиогномики и личной нужды мы бы сравнялись с живым существом ранга амебы. Только неживое подчиняется очевидной каузальности. Но жизнь — это долженствование. <...>

Таким образом, во всех душевных движениях можно обнаружить, что они получают свое направление благодаря поставленной ранее цели. Но все эти преходящие, осязаемые цели после кратковременного периода стабильности в психическом развитии ребенка оказываются подчинены фиктивным конечным целям, понимаемым или ощущаемым как *fix*[3] финал. Другими словами, душевная жизнь человека, словно созданный хорошим драматургом персонаж, устремляется к своему пятому акту.

Этот логически безупречный вывод индивидуальной психологии подводит нас к одному важному тезису: любое душевное явление, если оно должно помочь нам понять человека, может быть осмыслено и понято лишь как движение к цели. Конечная цель у каждого человека возникает осознанно или неосознанно, но ее значение всегда неизвестно.

То, что эта точка зрения способствует нашему психологическому пониманию, мы убеждаемся, прежде всего, тогда, когда нам становится очевидной *неоднозначность вырванных из контекста душевных процессов*. Представим себе человека с «плохой памятью». Предположим, что он осознал это обстоятельство, а проверка выявила низкую способность запоминания бессмысленных слогов. В соответствии с прежней традиционной психологией, мы должны были бы сделать заключение, что мужчина страдает врожденным или вызванным болезнью недостатком способности запоминать. Заметим, однако, что при такого рода исследовании обычно получается вывод, который другими словами уже выражен в предположении. Например, в данном случае, если у кого-то плохая память, или если кто-то запоминает всего несколько слогов, то он обладает низкой способностью к запоминанию.

Индивидуальная психология подходит к этой проблеме совершенно иначе. Как только удается сделать определенный вывод об органических причинах, она обязательно задаст вопрос: *какую цель* преследует слабость памяти? Какое это имеет для нее значение? Эту цель мы можем раскрыть лишь на основе интимного знания об индивиде в целом, *потому что понимание части проистекает только из понимания целого*. И мы обнаружили бы примерно следующее, что было бы правомерно для большинства случаев: этот человек может доказать себе и другим, что по каким-то мотивам, которые не называются или не осознаются, *но благодаря слабости памяти оказываются особенно действенными,* он должен оставаться в стороне от какого-либо дела или решения (смена профессии, учеба, экзамен, женитьба). В таком случае этот недостаток памяти был бы разоблачен как тенденциозный, мы поняли бы его значение как оружия в борьбе против подчинения, и каждый раз, подвергая проверке способность запоминать, мы ожидали бы, что выявится именно такой дефект, относящийся к тай-

[3] Установленный, обозначенный *(англ.)*.

ному жизненному плану этого человека. Следовательно, эта слабость памяти имеет функцию, которая становится понятной только из системы отношений всей жизни данной личности. Остается еще вопрос, как создаются такие дефекты или недуги. Один «аранжирует» их, намеренно подчеркивая свои общие физические недостатки, считая их личным недугом. Другим настолько удается утратить веру в свои способности, будь то через вчувствование в ненормальное состояние или вследствие предвосхищения тревожных, пессимистических ожиданий и последующего психического напряжения, что они используют едва ли половину своей энергии, внимания и воли. Аранжировку ими этой недостаточности я назвал «комплексом неполноценности».

Приведем еще один пример, в котором то же самое мы наблюдаем при аффектах. У одной дамы возникают повторяющиеся время от времени приступы страха. До тех пор пока не удалось выявить ничего более существенного, можно было довольствоваться предположением о наследственной дегенерации, заболевании вазомоторов, вагуса и т.д. Или же можно было подумать — а именно это и приходит на ум, — что в предыстории, возможно, отыщется какое-нибудь ужасное событие, травма, и приписать ей вину. Но если мы рассмотрим эту индивидуальность и проследим линию ее поведения, то обнаружим нечто вроде чрезмерного стремления к господству, к которому *в качестве органа агрессии присоединяется страх,* как только наступает конец зависимости от нее другого человека или если нет должного отклика, как, например, в случае, когда супруг одной такой пациентки без ее согласия захотел уйти из дома.

Наша наука предполагает строго индивидуальный подход и поэтому не склонна к обобщениям. In usum Delphini[4], однако я хочу привести здесь следующее положение: *если я понял цель душевного движения или жизненного плана, то тогда я должен ожидать от всех отдельных актов, что они будут соответствовать цели и жизненному плану.*

С небольшими ограничениями эту формулировку можно принять в широком масштабе. Она сохраняет свое значение и в том случае, если ее перевернуть: *правильно понятые отдельные акты в своей взаимосвязи должны отобразить единый жизненный план и его конечную цель.* В соответствии с этим мы формулируем утверждение, что *независимо от предрасположенности, среды и событий* все психические силы целиком находятся во власти соответствующей идеи, и все акты выражения, чувства, мысли, желания, действия, сновидения и психопатологические феномены пронизаны единым жизненным планом. *Из этой самодовлеющей целенаправленности проистекает целостность личности;* так в психическом органе проявляется телеология, которая может быть понята как

[4] «Для пользования дофина» *(лат.).* Так называлось составленное для наследника французского престола собрание сочинений античных классиков, в котором были исключены или вынесены в приложение все предосудительные с воспитательной точки зрения места. Впоследствии так стали называть вообще все издания с исправлением авторского текста по цензурным соображениям.

искусная уловка и собственная конструкция индивида, как окончательная компенсация вездесущего человеческого чувства неполноценности. Краткий комментарий, возможно, пояснит и вместе с тем смягчит эти еретические положения — важнее, чем предрасположенность, объективное событие и среда, *их субъективная оценка,* и далее: эта оценка находится в определенном, часто, однако, необычном отношении к реалиям. В психологии масс этот фундаментальный факт трудно обнаружить, поскольку «идеологическая надстройка над экономическим базисом» (Маркс и Энгельс) приводит к сглаживанию индивидуальных различий. Но из оценки отдельного явления, причиной которой чаще всего является устойчивое расположение духа *в смысле чувства неполноценности,* в соответствии с бессознательной техникой нашего мыслительного аппарата возникает фиктивная цель — упомянутая окончательная компенсация — и жизненный план как попытка ее добиться[5]. <...>

Начав с этого предварительного замечания, я хочу представить в дальнейшем наиболее важные результаты нашего изучения душевной жизни. Следует подчеркнуть, что обсуждаемая здесь динамика душевной жизни равным образом обнаруживается и у здоровых, и у больных. То, что отличает невротика от здорового человека, заключается в более сильной «защитной тенденции» больного, которой он оснащает свой жизненный план. Что же касается «целевой установки» и соответствующего ей жизненного плана, то здесь нет никаких принципиальных различий, кроме одного, но крайне важного факта, состоящего в том, что «конкретная» цель невротика всегда находится на бесполезной стороне жизни.

Следовательно, я могу говорить об общей для всех людей цели. При ближайшем рассмотрении оказывается, что нам очень легко понять разного рода душевные побуждения, признав в качестве *самой общей их предпосылки* то, что они имеют перед собой *цель достижения превосходства.* Многое из этого провозгласили великие мыслители, кое-что каждый знает по собственному опыту, большая же часть скрывается в таинственном мраке и проявляется отчетливо только в экстазе или в бреду. Будь то художник, желающий быть первым в своем деле, или домашний тиран, молится ли он своему богу или унижает других, считает ли он свое страдание самым большим, перед которым все должны преклоняться, стремится ли он к недостижимым идеалам или разрушает прежних богов, старые рамки и нормы[6], на каждом участке его пути им руководит страстное стремление к превосходству, мысль о своем богоподобии, вера в свою особую волшебную силу. В любви он хочет ощущать свою власть над партнером, при выборе профессии это прорывается в преувеличенных ожиданиях и

[5] «Фиктивная цель», расплывчатая и неустойчивая, не поддающаяся измерению, созданная малодоступными, но отнюдь не щедро наделенными силами, не имеет реального существования, и поэтому ее нельзя полностью понять каузально. Но, пожалуй, можно понять как телеологический план души, стремящейся к ориентации, который в случае необходимости всегда принимает конкретную форму.

[6] Или же по-детски пустыми фразами пытается принизить индивидуальную психологию.

опасениях; даже в самоубийстве, испытывая жажду мести, он видит победу над всеми препятствиями. Чтобы овладеть вещью или человеком, он может идти напролом, добиваясь своего властолюбиво, гордо, упрямо, жестоко и отважно; или же, наученный опытом, он предпочтет добиться своего окольными путями, через послушание, покорность, кротость и скромность. Черты характера тоже не существуют сами по себе, они всегда соответствуют индивидуальному жизненному плану, представляя его наиболее важные средства борьбы.

Нередко цель всеобщего превосходства выглядит весьма причудливо, как бы не от мира сего. Если рассматривать ее саму по себе, мы должны отнести ее к «фикциям», или «воображениям». Файхингер справедливо говорит о них, что их значение состоит в том, что, сами по себе бессмысленные, они тем не менее играют большую роль в поведении. Это настолько верно для наших случаев, что мы имеем право сказать: *эта абсолютно противоречащая действительности фиктивная цель превосходства стала основным условием нашей жизни.* Она придает нам твердость и уверенность, формирует наши действия и поведение и руководит ими, заставляя наш ум заглядывать вперед и совершенствоваться. Однако же есть и теневая сторона — *она легко привносит в нашу жизнь враждебную, воинственную тенденцию,* лишает нас непосредственности ощущений и постоянно стремится отдалить нас от реальности, настойчиво подталкивая совершать над ней насилие. Тот, кто понимает эту цель богоподобия как реальную и личную, воспринимает ее буквально, вскоре будет вынужден в качестве компромисса избегать настоящую жизнь, искать жизнь рядом с жизнью, в лучшем случае в искусстве, но чаще всего в пиетизме, в неврозе или в преступлении.

Я не могу позволить себе вдаваться здесь в частности. Отчетливый признак этой недосягаемой для человека цели обнаруживается, пожалуй, у всех людей. Иногда она бросается в глаза в манерах человека, иногда она выдает себя лишь в требованиях и ожиданиях. Иной раз ее след отыскивается в смутных воспоминаниях, фантазиях или сновидениях. Для того чтобы действительно ее выявить, не нужно никогда об этом спрашивать. Однако физическая или духовная установка отчетливо свидетельствует об ее происхождении от стремления к власти и содержит в себе идеал какого-либо совершенства и безгрешности. В близких к неврозу случаях всегда будет обращать на себя внимание стремление сравнивать себя с окружающими и даже с умершими и героями прошлого.

Правильность этого положения можно легко проверить. Если человек носит в себе идеал превосходства, что особенно характерно для невротиков, то тогда он часто совершает действия, направленные на подчинение, принижение и дискредитацию других. Такие черты характера, как нетерпимость, несговорчивость, зависть, злорадство, самомнение, хвастливость, подозрительность, жадность, — короче говоря, все диспозиции, соответствующие состоянию борьбы, должны проявляться в значительно более высокой степени, чем это требует, например, инстинкт самосохранения и повелевает чувство общности.

Наряду с этим, иногда одновременно, иногда сменяя друг друга, вслед за рвением и самоуверенностью, с которыми человек стремится к конечной цели,

появляются черты честолюбия, соперничества, отваги, желание помогать, одаривать и руководить. Психологическое исследование должно быть здесь предельно объективным, чтобы моральная оценка не заслонила собой перспективу. Нужно также добавить, *что разные по уровню черты характера,* как правило, вызывают у нас симпатию или презрение. И наконец, черты враждебности, особенно у невротиков, часто настолько завуалированы, что обладатель этих качеств справедливо удивляется и негодует, когда ему на них указывают. Например, старший из двоих детей оказался в весьма неприятной ситуации, когда попытался узурпировать власть в семье, проявив упрямство и своенравие. Младший же ребенок делал это умнее, вел себя как образец послушания и преуспел в этом настолько, что стал кумиром семьи, все желания которого исполнялись. Когда же в нем пробудилось честолюбие и наступило неизбежное разочарование, готовность к послушанию разрушилась, возникли болезненные навязчивые явления, сводившие на нет, несмотря на все усилия родителей заставить ребенка быть послушным, любое их распоряжение. Т.е. послушание было устранено сменившими его навязчивыми мыслями. Очевидно, что обходной путь вывел в итоге младшего ребенка на ту же линию поведения, что и старшего.

Вся сила личного стремления к власти и превосходству заранее приобретает у ребенка соответствующую форму и содержание, тогда как мышление может поверхностно воспринять из этого лишь столько, сколько ему позволяет бессмертное, реальное, заложенное в физиологии *чувство общности.* Из последнего происходят нежность, забота о ближнем, дружба, любовь; стремление к власти проявляется завуалировано и пытается утвердиться на путях чувства общности тайным и хитрым способом.

Здесь я должен подтвердить один давно известный всем знатокам души принцип. Любую обращающую на себя внимание повадку человека можно проследить до ее истоков в детстве. В детстве формируются и закладываются манеры поведения человека в будущем, несущие на себе печать окружения. Принципиальные изменения происходят лишь вследствие высокой степени самосознания или на стадии невроза благодаря индивидуально-психологическому подходу врача, когда пациент начинает понимать ошибочность своего стиля жизни.

На другом примере, который тоже встречается довольно часто, я хочу остановиться на целевой установке невротика более детально. Один весьма одаренный мужчина, добившийся благодаря хорошим манерам и любезному обращению благосклонности достойной девушки, помышляет о помолвке. Вместе с тем, в соответствии со своим идеалом воспитания, он предъявляет к девушке большие претензии, требуя от нее огромных жертв. Какое-то время она сносит его беспредельные требования, пока, наконец, не прекращает дальнейшие испытания, разорвав отношения. И тут мужчина буквально на глазах превращается в развалину от непрекращающихся нервных приступов. Индивидуально-психологический анализ данного случая показал, что цель превосходства у этого пациента, проявившаяся во властолюбивых притязаниях к невесте, давно уже

требовала недопущения брака, и что он, *сам того не ведая,* должен был довести дело до разрыва, поскольку не считал себя готовым к открытой борьбе, какой ему представлялся брак. Также и эта *неуверенность в себе* проистекает из самого раннего детства, когда он, будучи единственным сыном, вел замкнутую от внешнего мира жизнь со своей рано овдовевшей матерью. Из того времени, отмеченного постоянной домашней борьбой, он вынес неизгладимое впечатление, в котором никогда себе открыто не признавался: он недостаточно мужественен, ему никогда не справиться с женщиной. Эта психическая установка сопоставима с постоянным чувством неполноценности, и, пожалуй, ее можно понять так, словно она определенным образом вторгается в судьбу человека и заставляет его поддерживать своей престиж иным способом, а не выполнением реальных требований на полезной стороне жизни.

Вряд ли можно не видеть, что пациент добился того, что было целью его тайной подготовки к безбрачию и к чему подталкивали его страх перед партнером, сцены борьбы с женщиной и тревожное отношение к ней. Равно как и то, что он относился к своей невесте, как к матери, которую он тоже хотел подавить. Это продиктованное стремлением к победе отношение было неправильно истолковано фрейдовской школой как инцестуозная влюбленность в мать. В действительности же детское чувство неполноценности пациента, подкрепленное болезненным отношением к своей матери, понуждает его еще раз в своей жизни, опираясь на сильнейшую защитную тенденцию, довести дело до борьбы с женщиной. То, что мы обычно понимаем под любовью, в данном случае является не развитым чувством общности, а всего лишь ее видимостью, ее карикатурой, *средством достижения цели.* Последняя же означает — добиться триумфа над подходящим существом женского пола. Отсюда постоянные испытания и претензии, отсюда также и с уверенностью ожидаемый разрыв отношений. Разрыв не «случился», он по всем правилам искусства был инсценирован, а его «аранжировка» осуществилась с помощью старых испытанных средств, в которых мужчина наупражнялся на своей матери. Теперь поражение в браке исключено, поскольку брак им предотвращен. В этой *установке* бросается в глаза гипертрофирование *«личного»* по отношению к *«целесообразности»,* к естественности. Объяснение этого заключается в *боязливом честолюбии.* Существуют две формы честолюбия, из которых вторая сменяет первую, как только в результате поражения человек утрачивает свое мужество. Честолюбие первой формы как бы стоит позади человека и гонит его вперед. Вторая форма честолюбия находится перед человеком и оттесняет его назад: «Если ты переступишь Halys, разрушишь великое государство». Честолюбием второй формы прежде всего обладают невротики, а первая форма проявляется у них скорее лишь в виде следов, при определенных условиях или внешне. В этом случае они тоже, пожалуй, говорят: «Да, раньше я был честолюбив». Однако они по-прежнему такие же, только из-за аранжировки своего недуга, своего расстройства, своей безучастности преградили себе путь вперед. На вопрос: «Где же ты был, когда делили мир?» — они всегда отвечают: «Я был болен». Таким образом,

вместо того чтобы заниматься внешним миром, они занимаются собой. Впоследствии Юнг и Фрейд ошибочно истолковали этот *важнейший* невротический процесс как врожденные (?) типы характера, один как «интроверсию», другой как «нарциссизм».

Если, таким образом, вряд ли остается что-нибудь загадочное в поведении этого человека, если в его властолюбивой установке мы отчетливо видим *выдающую себя за любовь* агрессию, то менее понятный нервный срыв пациента нуждается в некотором пояснении. Тем самым мы вступаем непосредственно на территорию психологии неврозов. Вновь, как и в детстве, пациент потерпел крушение о женщину. Во всех подобных случаях невротику хочется укрепить свою уверенность и укрыться на как можно большем расстоянии от опасности. Наш пациент нуждается в срыве, чтобы лелеять в себе причиняющее боль воспоминание, чтобы поставить вопрос о вине и решить его не в пользу женщины, чтобы впоследствии подходить к делу с еще большей осмотрительностью! Сегодня этому мужчине тридцать лет. Допустим, что лет десять-двадцать он будет носиться со своим горем и еще столько же будет оплакивать свой потерянный идеал. Тем самым он, пожалуй, навсегда застраховал себя от каких бы то ни было любовных отношений и таким образом от какого-либо нового поражения.

Он аранжирует нервный срыв опять же с помощью старых, испытанных средств из своего опыта, подобно тому, как, будучи ребенком, он отметал от себя, например, еду, сон, работу и играл роль умирающего. Теперь чаша весов с *виной возлюбленной* опускается, а сам он возвышается над женщиной по воспитанности и характеру, он достиг того, к чему стремился: он выше, он лучше, его же партнерша «плохая, как и все остальные девушки». Они не ровня ему, мужчине. Тем самым он исполнил долг, который ощущал еще ребенком, он показал, не подвергая испытанию свои силы, что стоит выше, чем весь женский пол.

Мы понимаем, что его нервная реакция не может оказаться слишком острой. *Он обязан жить на земле как живой укор женщине*[7].

Если бы он знал о своих тайных планах, то все его деяния были бы проявлением враждебности и злого умысла, поэтому поставленная цель, его возвышение над женщиной, была бы в принципе недостижима. Ведь он увидел бы себя таким, каким его видим мы, он увидел бы, как манипулирует с чашами весов и как все подводит к заранее намеченной цели. То, что с ним происходит, не было бы больше «судьбой», не говоря уже о том, что для него это оказалось плюсом. Его цель, его жизненный план, его жизненная ложь требуют этого плюса! Поэтому и «получается», что *этот жизненный план остается в бессознательном, тем самым можно думать о судьбе, за которую не отвечаешь,* а не о долго готовившемся пути, прокладываемом с помощью различных ухищрений и уловок, за который несешь ответственность.

Здесь я должен оставить в стороне подробное изображение этой «дистанции», которую невротик устанавливает между собой и религией — в данном

[7] Становится очевидной параноидная черта.

случае браком. То, как он это *делает,* также следует ограничить описанием «аранжировки невроза». Надо только указать, что эта дистанция отчетливо проявляется в «боязливой установке» пациента, в его принципах, в его мировоззрении и в его жизненной лжи. Наиболее действенным для ее проявления всегда оказываются невроз и психоз. Необычайно велика также склонность к проистекающим из этих же источников перверсиям и к разного рода импотенции. Сделка и примирение человека с жизнью проявляется тогда в использовании сослагательного наклонения: «Ах, было бы это иначе!..»

Значение вопросов воспитания, которым наша школа придает самый большой вес <...> строго вытекает из этого.

Из плана данной работы следует, что наше исследование, как и в случае лечения, идет по обратному пути, сначала рассматривает *цель превосходства,* а потом разъясняет *состояние борьбы* человека[8], особенно у невротика, и только теперь пытается понять источники этого важного душевного механизма. *Одну* из основ этой психической динамики мы уже раскрыли, она заключается в исходной виртуозной склонности психического аппарата обеспечивать приспособление и утверждение в реальности с помощью *уловки, фиктивной идеи и целевой установки.* Я должен попытаться вкратце осветить, каким образом цель богоподобия преобразует отношение индивида к своему окружению в воинствующее и как в борьбе человек стремится приблизиться к цели по линии прямой агрессии или по направляющей линии предосторожности. Если проследить за ходом развития этой агрессии в глубь детства, то всегда наталкиваешься на служащий ее причиной фундаментальный факт: ***на протяжении всего своего развития ребенку присуще чувство неполноценности по отношению к родителям, братьям, сестрам и к окружающим.*** Из-за физической незрелости ребенка, из-за его неуверенности в себе и несамостоятельности, вследствие его потребности опираться на более сильного и из-за часто болезненно переживаемого подчиненного положения среди других у него развивается чувство ущербности, которое проявляется во всей его жизни. Это чувство неполноценности вызывает постоянную тревогу ребенка, жажду деятельности, поиск ролей, желание сравнить свои силы с другими, предусмотрительность, стремление к физическому и психическому совершенствованию. От этого чувства неполноценности зависит вся воспитательная способность ребенка. Таким образом, будущее становится для него той областью, которая должна принести ему компенсацию. Состояние борьбы также отражается в его чувстве неполноценности, и компенсацией для него является только то, что надолго упраздняет его жалкое нынешнее положение и возвышает его над всеми другими. Таким образом, у ребенка возникают целевая установка и фиктивная цель превосходства, где его нищета превращается в богатство, подчинение — в господство, страдание — в радость и удоволь-

---

[8] «Борьба за существование», «борьба всех против всех» и т.д. являются лишь другими перспективами того же самого отношения.

ствие, незнание — во всезнание, неумение — в мастерство. Эта цель устанавливается тем выше и удерживается тем принципиальнее, чем сильнее и длительнее ребенок испытывает неуверенность в себе и чем больше он страдает от физической или умеренной умственной слабости, чем сильнее он ощущает, что его оттесняют в жизни на задний план. Тот, кому захочется раскрыть эту цель, должен понаблюдать за ребенком во время игры, за его занятиями в свободное время или за его фантазиями о будущем выборе профессии. Постоянные изменения в этих проявлениях — это лишь внешняя видимость, в каждой новой цели он предвосхищает свой триумф. Необходимо указать еще на один из вариантов такого построения планов, часто обнаруживающийся у менее агрессивных детей, у девочек и у часто болеющих — они научаются использовать свою слабость и тем самым заставляют подчиняться себе других. Они и в дальнейшем будут постоянно пытаться это делать, пока их жизненный план и их жизненная ложь не будут полностью раскрыты.

Особый аспект открывается внимательному наблюдателю, когда характер этой *компенсаторной динамики* выдает неполноценность половой роли и стремление к *сверхмужским целям*. В нашей ориентированной на мужчину культуре от девочки, равно как и от мальчика, требуются, пожалуй, совершенно особые усилия и уловки. Бесспорно, среди них имеется *много* полезных. Сохранить их, но при этом раскрыть и обезвредить бесчисленные ошибочные и приводящие к болезни руководящие линии поведения является нашей сегодняшней задачей, выходящей далеко за рамки врачебного искусства. В результате ее разделения наша общественная жизнь, детское и общественное воспитание могут ожидать появления ценнейших ростков. Ведь целью этого жизненного воззрения являются: ***усиление чувства реальности, ответственность и замена скрытой враждебности взаимной доброжелательностью, чего, однако, можно добиться лишь через сознательное развитие чувства общности и сознательное разрушение стремления к власти.***

Тот, кто изучает властолюбивые фантазии ребенка, найдет их мастерское изображение в романе Достоевского «Подросток». У одного моего пациента они проявились особенно ярко. В его мыслях и сновидениях всегда повторялось одно и то же желание — пусть другие умрут, чтобы он имел простор для жизни, пусть другим будет плохо, чтобы он получил лучшие возможности. Эта манера поведения напоминает безрассудность и бесчувственность многих людей, взваливающих все свои беды на то, что слишком уж много людей живет на свете, — побуждения, которые, несомненно, во всех отношениях сделали мысль о мировой войне более приемлемой. Чувство уверенности в таких фикциях переносится сюда из других сфер, в данном случае из фундаментальных фактов капиталистического производства, при котором *действительно* чем хуже одному, тем лучше другому. «Я хочу стать могильщиком, — сказал мне один четырехлетний мальчик, — я хочу быть тем, кто закапывает других».

[Индивидуальный стиль жизни и характер]

Стиль жизни

Если мы сравним сосну, растущую в долине, с сосной, которая укрепилась на вершине горы, мы увидим, что они растут по-разному. Это деревья одного и того же вида, но их жизненные стили различны. Стиль жизни дерева — это его индивидуальность, которая выражается и формируется в определенном окружении. Распознается же стиль тогда, когда мы видим, что вследствие окружения он не совпадает с нашими ожиданиями и понимаем при этом, что у каждого дерева есть своя модель жизненного поведения, а не просто одни механические реакции на окружение.

В основном, это справедливо и для человека. Перед нами жизненный стиль в определенных условиях, окружающих его, и нашей задачей является тщательно проанализировать его связь с обстоятельствами, ведь с изменениями в окружении меняется и сознание. Пока человек находится в благоприятной ситуации, мы не можем заключить о его стиле жизни со всей определенностью. Однако в новых ситуациях, когда человек сталкивается с трудностями, стиль жизни вырисовывается ясно и отчетливо. Только опытный психолог может с большой долей вероятности определить стиль жизни человека, если тот пребывает в благоприятных условиях, когда же субъект попадает в неблагоприятное и даже тяжелое положение, его жизненный стиль становится очевиден каждому.

Жизнь редко похожа на игру, и чего-чего, а трудностей в ней хватает. Человек то и дело оказывается перед препятствием, и именно в таких ситуациях мы и должны изучать его, отмечать его разнообразные движения и определять его отличительные качества. Как мы уже говорили раньше, жизненный стиль — это единство, он сформировался в процессе преодоления трудностей, пережитых в детстве, и основывается на стремлении к цели.

Но наши интересы касаются не столько прошлого, сколько будущего людей, понимать которое можно, только понимая их стиль жизни. Даже если мы понимаем их инстинкты, стимулы, влечения и так далее, мы не в силах предсказать, что должно произойти. Некоторые психологи пытаются делать выводы, исследуя инстинкты, влечения или травмы, но при ближайшем рассмотрении можно обнаружить, что все эти элементы предполагают определенный стиль жизни. И поэтому, что бы ни служило стимулом поведения человека, оно является стимулом только к *сохранению и фиксации* стиля жизни. <...>

Мы видели, как у людей с ослабленными органами или физическими недугами при столкновении с трудностями жизни из внутренней неуверенности развивается чувство или комплекс неполноценности. Но, поскольку это чувство вскоре становится невыносимым, оно побуждает к каким-либо действиям. В результате у человека появляется цель. В индивидуальной психологии такое упорное движение к цели давно уже обозначено понятием «жизненный

план». Но так как это название часто приводило к ошибочному пониманию, сейчас оно называется «жизненным стилем».

То, что человеку свойственно иметь стиль жизни, дает возможность предсказывать его будущее, при этом мы основываемся на беседах с ним и его ответах на вопросы.

Это похоже на просмотр пятого акта пьесы, в котором раскрываются все тайны. То, что мы знаем фазы, трудности и вопросы жизни, дает нам возможность делать такого рода предсказания. Таким образом, из опыта и знания нескольких фактов мы можем сказать, как в дальнейшем сложится жизнь детей, которые постоянно ищут уединения, всегда нуждаются в поддержке, детей избалованных, которых в любой ситуации преследует чувство неуверенности. Что происходит с человеком, чья цель заключается в том, чтобы находить поддержку у других? Не в силах преодолеть колебаний, он останавливается на полпути или избегает решения жизненных проблем. Все эти колебания, остановки и увертки нам хорошо известны, так как нам приходилось наблюдать все эти вещи тысячу раз. Мы знаем, что он не хочет действовать самостоятельно и ждет, чтобы о нем заботились. Он хочет остаться в стороне от серьезных жизненных проблем, и занимает себя бесполезными вещами, вместо того, чтобы перейти к делу. Его чувство общности не развито, в результате чего мы можем получить проблемного ребенка, невротика, преступника или самоубийцу. Понимание всех этих вещей теперь стало гораздо более глубоким, чем раньше.

Так, мы понимаем, что при исследовании жизненного стиля человека возможно использовать нормальный жизненный стиль в качестве основы, меры. Пример хорошо социально адаптированного человека служит нам в качестве своего рода стандарта, нормы и меры для индивидуальных вариаций этой нормы.

Понимание стиля жизни

Возможно, в этой связи было бы полезно продемонстрировать то, как мы определяем нормальный стиль жизни, и что это дает нам для понимания ошибок и некоторых особенностей. Но прежде стоит упомянуть, что в подобного рода исследованиях мы не принимаем в расчет типы. Наш подход отличается, так как у каждого человека свой индивидуальный стиль жизни. Так же, как невозможно найти на дереве два абсолютно одинаковых листа, невозможно отыскать двух одинаковых людей. Природа столь богата, а возможности разнообразия стимулов, инстинктов и ошибок столь велики, что совершенно невозможно, чтобы два человека были в точности идентичны. Следовательно, когда мы говорим о типах, это всего лишь интеллектуальный прием, чтобы сделать более понятными некоторые сходства в людях. Когда мы постулируем интеллектуальную классификацию, такую как типы, и изучаем характерные черты, их составляющие, наши рассуждения становятся яснее. Однако этим мы еще не принимаем на себя обязательства использовать одну и ту же классификацию все время, а только прибегаем к наиболее подходящей для каждого конкретного

случая. Люди, которые серьезно относятся к различного рода типам и классификациям, однажды наклеив на человека ярлык, уже не могут себе представить, что этот человек может быть отнесен к какому-то типу другой классификации.

Чтобы пролить свет на эту проблему, приведем пример. Скажем, если мы говорим о типе человека, который не адаптирован социально, мы имеем в виду того, кто ведет бессодержательную жизнь и не вовлечен в социальные проблемы. Это один из способов классифицировать индивидов, возможно, по наиболее важному признаку. Но возьмем, к примеру, индивида, чей интерес, каким бы ограниченным мы его ни считали, заключается, прежде всего, в том, чтобы видеть. Такой человек сильно отличается от другого, которого влечет другой интерес — слышать. Тем не менее, оба они могут быть социально не адаптированы и испытывать трудности в установлении контакта с окружающими. В таком случае, если мы не понимаем, что типы — это всего лишь удобные абстракции, классификация по типам может стать источником путаницы.

А сейчас давайте возвратимся к нормальному человеку, которого мы избрали в качестве стандарта для исследования отклонений. Нормальный человек — это человек, который живет в обществе и в своем образе жизни столь хорошо адаптирован, что, хочет он того или нет, общество извлекает определенную выгоду из его деятельности. Кроме того, с точки зрения психологической, у него достаточно энергии и смелости, чтобы открыто встречать проблемы и трудности, которые случаются в его жизни. У людей же с психопатологическими отклонениями отсутствуют оба эти качества: и социальная адаптация, и способность справляться с повседневными трудностями жизни.

В качестве иллюстрации я могу привести пример одного тридцатилетнего мужчины, который всякий раз, пытаясь решать свои проблемы, в самый последний момент отступал. В дружбе он был чрезвычайно подозрителен, в результате чего его дружеские отношения никогда не были глубокими. Невозможно, чтобы дружба крепла в условиях подозрительности, так как второй партнер неизбежно почувствует напряженность. Без труда можно было понять, что в действительности у этого человека не было настоящих друзей, несмотря на то, что он общался с большим числом людей. Иметь друзей ему мешали недостаток заинтересованности и отсутствие социальной адаптации. Он сторонился общества и в компаниях хранил молчание, объясняя это тем, что там у него не возникало никаких мыслей, и следовательно, ему нечего было сказать.

Более того, человек, о котором мы говорим, был застенчив. Во время разговора его лицо то и дело заливала краска. Когда же ему удавалось преодолеть свою застенчивость, он говорил достаточно хорошо. В чем он действительно нуждался, так это в такого рода помощи, не обремененной критикой. Разумеется, когда он был в обычном состоянии, общаться с ним было не слишком приятно, и у окружающих он не вызывал симпатии. Он это чувствовал, что лишь усугубляло его нелюбовь к беседам. Стиль его жизни можно описать так, что он обращал на себя внимание при попытке войти в какую-то компанию.

Следующим после жизни в обществе и искусства ладить с людьми является вопрос деятельности. Наш пациент постоянно пребывал в страхе, что в своей деятельности он потерпит поражение, провалится, и поэтому занимался ею денно и нощно. Он перерабатывал и перенапрягался, из-за чего практически самоустранился от решения реальных проблем, возникающих в его деятельности.

Если мы сравним то, каким образом наш пациент действовал в двух важнейших сферах своей жизни, то увидим, что его поведение всегда было слишком напряженным. Это признак сильного чувства неполноценности. Он недооценивал себя и видел в других людях и новых жизненных ситуациях опасность для себя. Он жил и действовал так, как будто находился среди врагов.

Теперь у нас достаточно данных, чтобы описать стиль жизни этого человека. Мы видим, что он желает действовать, но страх поражения парализует его. Он словно бы стоит перед пропастью, разрываемый желанием и невозможностью сдвинуться с места. Его преуспевание относительно, и он предпочитает оставаться в одиночестве и не вступать во взаимодействия с другими людьми.

Третья проблема, ставшая на пути этого человека — проблема, к решению которой не готово большинство людей, — это проблема любви. Он не смел приблизиться к противоположному полу. Он желал любить и жениться, но сильное чувство неполноценности сковывало его действия. Он не смог осуществить желаемое; все его поведение и жизненные установки укладываются в слова. «Да... но!» Он был влюблен в одну девушку, затем — в другую, что довольно часто случается у невротических личностей, так как, в сущности, две девушки — это меньше, чем одна. Подчас эта истина объясняет склонность к полигамии.

Теперь давайте рассмотрим причины, обусловившие такой стиль жизни у этого человека. Во время его формирования, т.е. в первые четыре — пять лет жизни, случилась трагедия, имевшая значительные последствия и которую поэтому необходимо рассмотреть подробно. Как мы понимаем, нечто убило в этом человеке нормальный интерес к другим, и дало повод решить, что жизнь — это сплошные трудности и что лучше не двигаться вперед вообще, чем все время противостоять ее тяготам. Таким образом, он стал осторожным, нерешительным, склонным к всегдашнему отступлению.

Нужно также упомянуть тот факт, что он был первым ребенком. Мы уже говорили о большом значении и влиянии на личность последовательности появления детей в семье, указав, что основные проблемы первенца возникают потому, что годами он является центром внимания, чтобы, в конце концов, быть свергнутым, когда его место займет другой любимец. В большинстве случаев причину застенчивости и робости человека можно найти в том, что ему предпочитают кого-то другого. Так что в данном случае исток проблемы было отыскать несложно.

Во многих случаях стоит просто задать пациенту вопрос: «Вы первый, второй или третий ребенок в семье?» — и у нас появляется все необходимое для исследования. Однако можно использовать и другой метод: спросить о ранних воспоминаниях. Его мы будем довольно подробно рассматривать в следующей

главе, но уже сейчас можно отметить, что этот метод стоит внимания психологов, так как первые воспоминания или первые рисунки позволят восстановить ранний стиль жизни, который мы называем прототипом. Ранние воспоминания клиента позволяют увидеть ту часть прототипа, которая действует в сегодняшней его жизни. Как правило, всем запоминается что-то очень важное, даже если это просто осталось в памяти и ему не придают особого значения.

Существуют школы психологии, которые исходят из противоположного предположения. Они считают, что самые важные моменты прошлого человек забывает; в действительности же большой разницы между этими двумя концепциями нет. Бывает, что человек может рассказать нам оставшиеся в его памяти воспоминания, не понимая, однако, что они значат. Он не видит связи между ними и его нынешними действиями. Результат, таким образом, тот же, подчеркиваем ли мы скрытое или забытое значение того, что помним, или важность того, что забыли.

Небольшие рассказы о ранних воспоминаниях могут быть чрезвычайно показательными. Так, человек может вспомнить, что когда он был маленький, мать взяла его и младшего брата на базар. Этого достаточно для того, чтобы раскрыть его стиль жизни. Он рассказывает о себе и младшем брате, значит для него было важно иметь младшего брата. Попросите его продолжать, и он припомнит, что в тот день начался дождь. Мать взяла его на руки, но, увидев младшего брата, поставила обратно на землю, чтобы нести малыша. Таким образом, о его стиле жизни можно сказать следующее: в этом человеке постоянно жило ожидание, что ему предпочтут другого. Зная это, можно понять, что ему мешает свободно общаться: он все время настороже — кого ему предпочтут. То же самое и с дружбой. В результате у него никогда не было настоящего друга, ибо в своей подозрительности он без устали выискивал мелочи, разрушающие дружбу.

Мы также можем проследить, как трагедия, которую он пережил, стала препятствовать развитию его чувства общности. Он вспомнил, как мать взяла на руки его младшего брата, и мы видим, что он чувствует, что этому младенцу мать уделяет больше внимания, чем ему. Он чувствует, что младшего брата любят больше и постоянно ищет подтверждения этой мысли. Здесь он всецело убежден в своей правоте, и отсюда — его постоянное напряжение, ибо он постоянно пытается совершить нечто, видя, что ему предпочитают кого-то другого.

Таким образом, единственным выходом для этой подозрительной личности является полная изоляция, ситуация, в которой он абсолютно ни с кем не должен вступать ни в какие соревнования, оставаясь, так сказать, единственным на всей земле. И действительно, иногда в своих фантазиях ребенок такого типа переживает крушение всего мира, после чего он остается единственным человеком на земле, и следовательно, никому более не может быть отдано предпочтение перед ним. Мы видим, как он использует все возможности, чтобы спастись, но только не следует логике здравого смысла или реальности, а яв-

ляется пленником своих подозрений. Он живет в ограниченном мире, и у него свое особое представление о бегстве. Связей с другими и интереса к ним он полностью лишен. Но мы не должны обвинять его в этом, так как знаем, что не можем отнести его к числу нормальных людей.

Коррекция стиля жизни

В данном случае нашей задачей является пробудить в человеке его чувство общности, приблизив его таким образом к требованиям жизни в обществе. Как это должно быть сделано? Большая трудность в работе с людьми, привыкшими к подобному образу жизни, заключается в том, что они постоянно находятся в напряжении и ищут подтверждения своим навязчивым идеям. Следовательно, изменить эти их идеи невозможно, пока мы каким-то способом не проникнем в их внутренний мир, с тем чтобы рассеять их предубеждения. Чтобы сделать это, необходимо определенное искусство и такт. Лучше, если консультант не связан близко с пациентом или заинтересован в нем лично, так как в противном случае окажется, что он действует в собственных интересах, а не в интересах пациента. Последний обязательно заметит это и станет подозрительным.

Еще один важный момент — уменьшить чувство неполноценности клиента. Оно не может исчезнуть сразу, и кроме того, мы не хотим искоренять его, потому что чувство неполноценности может служить хорошим фундаментом конструктивной работы. Что действительно необходимо сделать — это изменить цель. Мы видим, что целью нашего клиента было бегство, поскольку кому-то другому отдавали перед ним предпочтение. Именно с этим комплексом идей необходимо работать. Мы можем уменьшить его чувство неполноценности, показав, что в действительности он сам недооценивает себя. Мы можем также показать ему непоследовательность его действий и объяснить ему источник его постоянного напряжения, его ощущения, как будто он постоянно находится на краю пропасти или живет среди врагов. Мы можем показать ему, как страх того, что предпочтение будет отдано другому, стоит на пути реализации его лучших начинаний и не позволяет ему вести себя естественно, что произвело бы хорошее впечатление на окружающих.

Если бы такой человек мог действовать подобно хорошему хозяину вечеринки, — следя за тем, чтобы друзья весело проводили время, заботливо с ними обращаясь и думая об их интересах, — такая установка могла бы очень помочь продвинуться в нашей работе. Но мы видим, что в реальной ситуации он не может развлекаться самостоятельно, теряется, не в состоянии ничего выдумать, и в конце концов говорит: «Глупцы! В них нет ничего интересного!»

Вся беда в том, что он совершенно не в состоянии адекватно понять ситуацию из-за своей частной логики, частного понимания и отсутствия здравого смысла. Как мы уже говорили, это можно сравнить с жизнью в вечной осаде, с образом жизни одинокого волка. Но для человека это — трагическая аномалия. <...>

Наука о характере

Как мы становимся тем, что мы есть

То, что мы называем чертой характера, является выражением каких-то попыток данной личности приспособиться к миру, в котором она живет. Характер — понятие социальное. Мы можем говорить о черте характера, только рассматривая индивидуума во взаимосвязи с его социальной средой. Не так уж важно, каков был характер Робинзона Крузо, — по крайней мере, до его встречи с Пятницей. Характер — это психологическая модель, качество и природа взаимоотношений индивидуума с той средой, в которой он живет. Это поведенческая установка, согласно которой он ведет борьбу за самоутверждение в соответствии со своим социальным чувством.

Мы уже убедились, что превосходство, власть, порабощение других — это цель, к которой направлена деятельность большинства людей. Эта цель определяет мировоззрение индивидуума. Она формирует его поведенческие установки и дает конкретное направление его разнообразным мыслям и чувствам. Черты характера являются лишь внешними проявлениями стиля жизни и поведенческой установки данного индивидуума. Соответственно, они дают нам возможность понять его отношение к окружающей действительности, к себе подобным, к обществу, в котором он живет, и к проблемам существования вообще. Черты характера суть инструменты, орудия, которые личность в целом использует для обретения признания и самоутверждения; применение таких орудий личностью — это и есть «техника» жизни.

Черты характера не наследуются, как это многим кажется, и не проявляются от рождения. Они являются как бы жизненным шаблоном, который позволяет каждому человеку жить и самовыражаться в любой ситуации, будучи избавленным от необходимости сознательно ее осмысливать. Черты характера не являются выражением унаследованных способностей или склонностей. Мы приобретаем их с тем, чтобы они помогали нам идти по жизни определенным путем. Например, ни один ребенок не рождается ленивым. Ребенок становится ленивым потому, что лень ему кажется наилучшим средством облегчить себе жизнь и в то же время позволяет ему сохранить ощущение собственной значимости. Стремление к власти также можно до некоторой степени объяснить в рамках социальной установки лени. Индивидуум может привлекать всеобщее внимание к какому-нибудь своему врожденному дефекту и таким образом спасать лицо в случае поражения. Конечный результат такой интроспекции всегда примерно следующий: «Если бы у меня не было этого дефекта, мои таланты получили бы блестящее развитие. Но, к несчастью, я — инвалид!» Другой индивидуум, ведущий затяжную войну с окружающей действительностью, причина которой — его необузданное властолюбие, разовьет в себе всевозможные орудия власти, способные помочь его военным усилиям: такие, как честолюбие, за-

висть, недоверие и тому подобное. Мы полагаем, что такие черты характера неотделимы от общего склада личности, но они не являются врожденными или неизменными. При ближайшем рассмотрении мы обнаруживаем, что данная личность сочла их необходимыми и приемлемыми для своего образа поведения и сформировала их с этой целью — порой в самом раннем детстве. Эти факторы не первичные, а вторичные, и к жизни их вызвала тайная цель данной личности. О них необходимо судить с точки зрения телеологии.

Вспомним наши предыдущие объяснения, в которых мы показали, как стиль жизни индивидуума, его действия, его поведение, его положение в мире тесно связаны с его целью. Мы не можем ни о чем подумать и ничего предпринять, не имея какой-то определенной цели. Эта цель присутствует в сумрачных глубинах психики ребенка и направляет его психологическое развитие, начиная с самых первых дней его жизни. Эта цель дает его жизни форму и характер. Благодаря ей каждый индивидуум представляет собой обособленное и неповторимое целое, отличающееся от всех других личностей. Все его действия и все проявления его жизни направлены к этой тайной цели. Узнав эту цель, мы сможем познать и личность.

В том, что касается психики и характера личности, наследственность играет сравнительно маловажную роль. Конкретных данных, подтверждающих теорию наследования черт характера, нет. Наш характер формируется на самой ранней стадии жизни, настолько ранней, что кажется, будто он унаследован. На самом же деле он приобретен благодаря наблюдению и подражанию. Причина, по которой те или иные черты характера оказываются присущи целой семье, нации или расе, заключается в том, что один индивидуум перенимает их у другого путем подражания или при участии в деятельности другого. Дети и подростки — непревзойденные имитаторы.

Жажда знаний, которая иногда выражается в желании видеть, может привести к тому, что у детей с дефектами зрения разовьется такая черта характера, как любопытство, однако, если того требует поведенческая установка данного ребенка, та же жажда знаний может развиться в совершенно иную черту характера. Один и тот же ребенок может удовлетворять ее тем, что будет исследовать вещи и разбирать их или ломать. Между тем при других обстоятельствах такой ребенок может стать прилежным учеником и полюбить книги.

Таким же образом мы можем исследовать склонность к недоверчивости у людей с дефектами слуха. В условиях нашей цивилизации они подвергаются особой опасности и чутко улавливают эту опасность. К тому же они являются предметом осмеяния и унижений, зачастую с ними обращаются как со слабоумными. Эти факторы имеют решающее значение для развития недоверчивого характера. Поскольку глухие лишены многих удовольствий, неудивительно, что они должны относиться к ним враждебно. Однако было бы неправильно считать, что недоверчивость у глухих является врожденным признаком.

В равной мере ошибочна и теория, согласно которой врожденными являются криминальные наклонности. На доводы ее сторонников мы можем возра-

зить: во многих семьях вырастает несколько преступников оттого, что старшие члены семьи передают свои антисоциальные установки младшим, которые учатся на их примере. Детей в таких семьях с раннего детства учат, что воровство — это выгодное занятие, и таким образом они продолжают семейную традицию.

Примерно так же можно рассматривать и стремление к самоутверждению. Все дети сталкиваются в жизни с таким множеством препятствий, что ни одному ребенку не дано вырасти без борьбы за самоутверждение в чем-либо. Эта борьба может принять разнообразные формы, и каждый человек решает проблему своего самоутверждения индивидуально. Наблюдаемое сходство между характерами отцов и детей можно легко объяснить тем, что ребенок, стремясь самоутвердиться, копирует окружающих его индивидуумов, которые уже самоутвердились и завоевали уважение других. Каждое поколение учится подобным образом у предшественников и сохраняет то, что оно усвоило, пройдя через все трудности и осложнения, к которым может привести это стремление к власти. <...>

Как развивается характер

Каждая черта характера, присущая данной личности, олицетворяет направление, в котором ее психика развивалась с раннего детства. Это развитие может идти по прямой или изобиловать поворотами и объездами. В первом случае ребенок стремится к реализации своей цели напрямую, и у него развивается агрессивный, мужественный характер. В начале развития характеру обычно присущи именно такие активные, агрессивные черты. Однако эта линия легко искривляется или меняется.

Первые трудности могут возникнуть, если противостоящие ребенку силы не дадут ему достигнуть своей цели — превосходства на другими — лобовой атакой. Ребенок попытается каким-то образом обойти эти трудности. В результате этого отклонения от прямого пути также возникнут специфические черты характера. Другие препятствия на пути развития его характера — например, физические недостатки, неудачи и поражения, нанесенные окружающими, — оказывают сходное влияние. Далее, огромное значение имеет неизбежное влияние окружающего мира в самом широком смысле слова. Принципы нашей цивилизации, выраженные в требованиях, сомнениях и эмоциях семьи и ребенка, в конечном счете оказывают влияние на его характер. Воспитание в целом применяет методы и социальные установки, рассчитанные на то, чтобы направить развитие ребенка по руслу преобладающих образа жизни и культуры.

Препятствия любого вида имеют роковое значение для развития характера по прямой. Там, где они появляются, путь, выбранный ребенком для достижения своей цели — власти, — станет в большей или меньшей степени отклоняться от прямой. Там, где препятствий нет, усилиям ребенка ничто не будет мешать и он будет подходить к своим проблемам прямо. Назовем такого ребенка ребенком типа А. Во втором случае — тип Б — мы видим совершенно иное дитя. У него отсутствует мужество ребенка типа А. Более того, тип Б уже успел понять,

что огонь жжет и что не все вокруг относятся к нему хорошо. Тип Б не пойдет по пути к самоутверждению и власти напрямик, а применит серию обходных маневров. Его психологическое развитие зависит от того, насколько он в этом преуспеет. Эти обходные маневры определят, насколько он осторожен, расположен ли решать жизненные проблемы или он их просто обходит. Ребенок типа Б не будет подходить к решению своих задач и проблем прямо. Если он становится трусливым и робким, не хочет смотреть другим людям в глаза или говорить правду, это не означает, что его цели в чем-то отличаются от целей ребенка типа А. Два человека могут действовать по-разному, но иметь одну цель.

До некоторой степени оба типа могут сосуществовать в одной и той же личности. Это происходит в особенности тогда, когда характер ребенка не полностью сформировался, когда его принципы еще не «окостенели», когда он не всегда выбирает один и тот же путь, а сохраняет достаточную гибкость, чтобы искать другой подход, если первая попытка окажется неудачной.

Стабильность социальной и общинной жизни является первым условием успешной адаптации к требованиям общества. Мы легко сумеем научить ребенка адаптироваться, если его отношение к окружающей действительности не враждебно. Войну в семье можно прекратить только тогда, когда родители способны обуздать свое стремление к власти с тем, чтобы оно не отражалось на ребенке. Если вдобавок к этому родители понимают принципы развития ребенка, им, возможно, удастся избежать развития чрезмерно «прямолинейного» характера, при котором мужество становится безрассудством, а безрассудство переходит в чистой воды эгоизм. Аналогичным образом они смогут избежать и чрезмерной строгости, ведущей к рабскому послушанию. Такого рода ошибки могут заставить ребенка замкнуться в себе, поскольку он будет бояться говорить правду, опасаясь последствий.

Давление на ребенка в педагогике является обоюдоострым оружием — оно приводит к мнимой адаптации. Однако обязательное послушание — это лишь внешнее послушание. Психика ребенка отражает его общее отношение к окружающей действительности. Характер воздействия имеющихся препятствий на волю ребенка — прямой или косвенный — также отражается на его личности. Ребенок обычно не способен оценивать внешние факторы воздействия; а окружающие его взрослые либо ничего о них не знают, либо не могут их понять. Характер встречающихся на пути ребенка трудностей и его реакция на препятствия определяют склад его личности.

Мы также можем классифицировать людей в зависимости от их реакции на трудности. Во-первых, есть оптимисты. Это индивидуумы, развитие характера которых в общем и целом шло по прямой линии. Они встречают все трудности мужественно и не принимают их чересчур всерьез. Они всегда сохраняют веру в себя, а относиться к жизни весело — для них дело сравнительно легкое. Они не требуют от жизни чересчур многого, поскольку у них правильная самооценка, и они не считают себя обойденными или ни на что не способными. Поэтому переносить жизненные бури им легче, нежели тем,

кому трудности служат лишь очередным оправданием веры в собственную слабость и никчемность. В самых трудных ситуациях оптимисты сохраняют спокойствие и уверенность в том, что ошибки всегда удастся исправить.

Оптимистов сразу можно узнать по манере поведения. Они ничего не боятся, говорят откровенно и свободно и не отличаются ни чрезмерной скромностью, ни чрезмерной сдержанностью. Если бы нас попросили нарисовать портрет оптимиста, мы бы изобразили его с распростертыми объятиями, готовым встретить ими любого себе подобного. Он легко устанавливает контакт с другими людьми и без труда заводит друзей, поскольку он не подозрителен. Его речь не затруднена; он держится и передвигается естественно и легко. В чистом виде такой тип личности встречается редко, если не считать маленьких детей. Однако имеется множество менее выраженных разновидностей оптимизма и способности завязывать социальные контакты, которые нас вполне удовлетворяют.

Совершенно иным типом являются пессимисты. Они представляют для педагогов наибольшие проблемы. Это индивидуумы, у которых в результате пережитого и увиденного в детстве сформировался «комплекс неполноценности». Испытанные ими трудности внушили им представление о том, что жизнь — штука нелегкая. Они всегда видят в жизни прежде всего темную сторону из-за своей пессимистической философии, возникшей на почве неправильного воспитания в детстве. Они гораздо лучше оптимистов осведомлены о трудностях жизни и легко падают духом. Их терзает чувство неуверенности в себе, и они все время ищут посторонней поддержки. Во всем их поведении всегда чувствуется крик о помощи, поскольку они не в силах жить самостоятельно. В детстве они постоянно плачут и зовут маму. Этот крик «Мама!» иногда можно услышать от них даже в старости.

Гипертрофированная осторожность людей этого типа проявляется в их привычной манере держаться, робкой и боязливой. Пессимисты всегда зациклены на бедах и опасностях, которые, возможно, ожидают их за следующим поворотом. Само собой разумеется, пессимисты плохо спят. Кстати, сон является отличным критерием развития человека, так как расстройства сна — это признак повышенной тревожности и ощущения неуверенности в себе. Такие люди будто все время находятся настороже, чтобы защититься от подстерегающих повсюду угроз. Как мало радости доставляет им жизнь, и как плохо они ее понимают! Индивидуум, который не может хорошо спать, тем самым демонстрирует порочную житейскую философию. Если бы его умозаключения были верны, если бы жизнь и в самом деле была такой мукой, как он считает, тогда он бы вообще не посмел заснуть! Будучи склонен истолковывать все естественные явления жизни в отрицательном смысле, пессимист тем самым демонстрирует лишь свою неприспособленность к жизни. На самом деле ничто не препятствует тому, чтобы он крепко спал. Мы можем заподозрить ту же самую склонность к пессимизму у индивидуума, который постоянно занят проверкой замков и все время боится грабителей. Пессимиста можно узнать даже по позе

во время сна. Пессимисты зачастую сворачиваются в как можно более плотный клубок или спят, натянув на голову одеяло.

Людей можно также разделить на агрессивных и обороняющихся. Для агрессивных, атакующих людей характерны резкие движения. Люди агрессивного типа, когда они храбры, превращают мужество в безрассудство, чтобы показать миру, как они бесстрашны, — и таким образом демонстрируют глубоко укоренившееся в них чувство неуверенности в себе. Если они встревожены, они пытаются подавить в себе страх. Их усилия выглядеть «непреклонными» доходят до смешного. Иные изо всех сил стараются подавить в себе любые ростки нежности и мягкосердечности, поскольку такие чувства им кажутся признаками слабости.

Агрессивным людям присущи такие черты, как грубость и жестокость, а если они к тому же склонны к пессимизму, это меняет все их взаимоотношения с окружающей действительностью, поскольку, будучи враждебны всему миру, они не способны ни сочувствовать другим, ни сотрудничать с ними. Их обостренное чувство собственной значимости может в то же время достигать очень высоких степеней. Они могут раздуваться от гордости, высокомерия и самодовольства. Они выставляют свое тщеславие напоказ так, будто и в самом деле являются победителями, однако нарочитость, с какой они это делают, и крайности их поведения не только нарушают взаимоотношения таких людей с окружающим миром, но и выдают самую суть их характера, поскольку все их бахвальство построено на ненадежном, колеблющемся основании.

Последующее развитие агрессивного типа нельзя назвать безболезненным. Человеческое общество относится к таким людям не слишком благосклонно. Сама их бесцеремонность вызывает к ним неприязнь. Благодаря своим постоянным стараниям одержать над всеми верх они на каждом шагу ввязываются в конфликты, особенно с другими агрессивными людьми, которые считают себя обязанными с ними соревноваться. Жизнь для них превращается в сплошную войну; а когда они неизбежно терпят поражение, всему их триумфальному шествию от победы к победе тут же наступает конец. Они слишком пугливы, им не хватает стойкости для затяжного конфликта и не под силу возместить свои потери.

Неудачи действуют на них оглушающе, и их психологическое развитие останавливается примерно там, где начинается развитие другого типа — обороняющегося.

«Оборонцы» — это те, кому повсюду чудится угроза. Они постоянно настороже. Они компенсируют свое чувство неуверенности в себе не агрессией, а беспокойством, осторожностью и трусостью. Мы можем с уверенностью сказать, что люди не становятся «оборонцами» иначе, как после безуспешной попытки усвоить себе только что описанную нами агрессивную социальную установку. Человек обороняющегося типа быстро приходит в уныние от неудач и неприятностей и легко обращается в бегство. Иногда таким людям удается скрыть свой провал, делая вид, будто отступление — это полезная работа.

Поэтому, погружаясь в воспоминания и фантазии, они просто пытаются уйти от реальности, которая им угрожает. Некоторые, еще не утратившие окончательно инициативу, могут даже совершить что-то полезное для общества. К этому типу принадлежат многие художники, которые уходят от реальности и строят для себя безбрежный мир из фантазий и идеалов. Однако они являются исключением из правила, так как обычно индивидуумы этого типа капитулируют перед трудностями и терпят поражение за поражением. Они боятся всего и вся, с течением времени становятся все более недоверчивыми и не ожидают от мира ничего, кроме враждебности.

В условиях нашей цивилизации, к сожалению, их социальная установка зачастую подкрепляется отрицательным опытом взаимоотношений с окружающими. Вскоре они теряют всякую веру в хорошие качества людей и существование у жизни светлой стороны. Одной из наиболее распространенных черт характера этих индивидуумов является неизменно критическая социальная установка, которая порой становится настолько гипертрофированной, что они сразу же распознают в других самые незначительные недостатки. Они мнят себя судьями всего человечества, хотя сами в жизни не сделали ничего полезного для себе подобных. Их единственное занятие — критиковать других и портить им игру. Стоит перед ними возникнуть какой-нибудь задаче, они начинают сомневаться и колебаться, как если бы им хотелось избежать принятия решения. Если бы мы пожелали символически изобразить этот тип, лучше всего представить себе фигуру, у которой одна рука поднята, чтобы защититься, а другая закрывает глаза, чтобы не видеть опасности.

Таким индивидуумам присущи и другие неприятные черты характера. Хорошо известно: те, кто не верит в себя, никогда не доверятся другим. На почве такой социальной установки неизбежно возникают зависть и алчность. Изоляция, в которой живут такие вечно сомневающиеся, как правило, указывает на их нежелание доставлять другим удовольствие и разделять счастье окружающих. Более того, счастье других доставляет им едва ли не боль. Благодаря умению обманывать и скрывать некоторым из них удается сохранить чувство превосходства над остальным человечеством. В своем желании любой ценой сохранить свое превосходство они вырабатывают настолько сложный образ поведения, что распознать их враждебность к человечеству с первого взгляда не всегда удается. <...>

Подводя итоги

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению отдельных черт характера, следует сделать краткий обзор уже рассмотренных тезисов. Мы доказали важное положение, согласно которому невозможно понять природу человека, анализируя события его жизни изолированно, вырвав их из психологического контекста. Чтобы достичь ее понимания, необходимо сравнить, по крайней мере, два события, разделенные между собой как можно более длительным промежутком

времени, и связать их между собой одной унифицированной поведенческой установкой. Этот метод оказался весьма полезным. Он позволяет нам собрать всю массу впечатлений и, выстроив их в систему, получить объективную оценку характера. Если бы нам приходилось основывать наше суждение на изолированных явлениях, мы бы встретились с теми же трудностями, которые встают на пути других психологов и педагогов, и нам пришлось бы вернуться к тем традиционным критериям, которые всегда обнаруживали свою бесполезность и бесплодность. Однако если нам удастся найти ряд ключевых пунктов, где мы можем применить нашу систему и соединить их в единую картину, у нас получится система, общее направление развития которой очевидно и которая даст ясную и полную оценку человеческого существа. Только тогда мы обретем под ногами солидную научную почву.

Ранее обсуждались различные способы и средства создания такой системы, и в качестве иллюстрации мы использовали истории болезней, взятые из нашего личного врачебного опыта или такие, которые можно считать общеизвестными примерами человеческого поведения. Далее, мы настаиваем на том, что один из факторов созданной нами системы неопровержимо является основополагающим, и это фактор социальный. Мало эмпирически наблюдать психические явления. Их всегда необходимо рассматривать в разрезе общественной жизни. Наиболее важный и ценный ключевой тезис нашей общественной жизни следующий: *характер человека никогда не является основой морального суждения. Мы предпочитаем руководствоваться социальной оценкой отношения этого человека к окружающей его действительности и качеством его взаимоотношений с обществом, в котором он живет.*

При развитии этих идей мы открыли два характерных для всего человечества явления. Первое — это всеобщность существования социального чувства, которое соединяет человечество в единое целое; это социальное чувство, или общественный дух, и стоит у истоков великих достижений нашей цивилизации. Вклад в общественное дело является единственным критерием социального чувства того или иного индивидуума. Мы выстраиваем картину человеческой психики, узнавая, в каких отношениях данный индивидуум находится с обществом, в чем выражается его сопричастность всему человечеству, что делает его жизнь значимой и осмысленной.

Вторым критерием характера является оценка тех факторов, которые наиболее враждебны социальному чувству: склонности к борьбе за личную власть и преобладанию над другими. Рассматривая взаимоотношения между людьми с этих двух точек зрения, мы понимаем, как на них влияет степень развития социального чувства людей и, с другой стороны, — их стремление к самовозвеличению, две тенденции, находящиеся в вечном противоборстве. Таково динамическое взаимодействие, комбинация сил, которая внешне проявляется в том, что мы называем характером.

И. Кант

О характере как образе мыслей*

Сказать о человеке просто, что у него *характер* — значит не только *сказать* о нем очень много, но и сказать это многое *в похвалу* ему, ибо это редкость, которая вызывает у других уважение и удивление.

Если под этим словом разумеют вообще то, чем, несомненно, обладает данный человек, будет ли это хорошее или дурное, то обычно к этому прибавляют, что у него *тот* или *иной* характер, и тогда этим словом обозначают *способ его чувствования*. Но просто иметь характер — значит обладать тем свойством воли, благодаря которому субъект делает для себя обязательными определенные практические принципы, которые он собственным разумом предписывает себе как нечто неизменное. Хотя эти принципы иногда бывают ложными и ошибочными, все же формальное в воле вообще, а именно [правило] поступать согласно твердым принципам (а не бросаться туда и сюда подобно туче комаров) заключает в себе нечто ценное и достойное удивления, потому оно и бывает редко.

Здесь главное не то, что делает из человека природа, а то, что он *сам делает из себя*; ибо первое относится к темпераменту (причем субъект большей частью бывает пассивным) и только второе свидетельствует о том, что у него характер. <...>

Лучше всего, если основоположения, касающиеся характера, излагаются негативно:

a. Не говорить преднамеренно неправды, а потому говорить осмотрительно, чтобы не навлечь на себя нареканий в измене своему слову.

b. Не льстить — в глаза казаться благожелательным, а за спиной быть враждебным.

c. Никогда не нарушать своего (свободно данного) обещания; сюда относится также: *помнить* о дружбе даже после того, как она прекращена, и впоследствии не злоупотреблять прежней доверчивостью и откровенностью другого.

---

* *Кант И*. Антропология с прагматической точки зрения // Соч.: В 6 т. М.: Мысль, 1966. Т. 6. С. 540—545.

d. Никогда не иметь дружеского общения с человеком дурного образа мыслей и, памятуя выражение noscitur ex socio est[1], ограничиваться только деловым общением с ним.

e. Не обращать внимания на болтовню, основывающуюся на поверхностном и злобном суждении других, ибо противоположное уже обнаруживает слабость; точно так же не очень бояться идти против моды, которая есть нечто скоротечное и изменчивое; а если она уже приобрела некоторое серьезное влияние, не распространять по крайней мере ее заповеди на нравственность.

Человек, который в своем образе мыслей сознает в себе характер, имеет этот характер не от природы, а каждый раз должен его иметь *приобретенным*. Можно даже допустить, что утверждение характера подобно некоему возрождению составляет какую-то торжественность обета, данного самому себе, и делает для него незабываемым это событие и тот момент, когда, как бы полагая новую эпоху, в нем произошла эта перемена. Воспитание, примеры и наставление могут вызвать эту твердость и устойчивость в принципах вообще не *постепенно*, а внезапно, как бы путем взрыва, который сразу же следует за утомлением от неопределенного состояния инстинкта. Может быть, немного найдется людей, которые испытали эту революцию до тридцатилетнего возраста, а еще меньше найдется людей, которые твердо осуществили ее до сорокалетнего возраста. Пытаться постепенно стать лучше — это напрасный труд, ибо в то время, как работают над одним впечатлением, гаснет другое; утверждение же характера есть абсолютное единство внутреннего принципа образа жизни вообще. Говорят также, что *поэты* не имеют характера, например, что они скорее готовы оскорбить своих лучших друзей, чем отказаться от какой-либо остроумной выдумки; говорят, что нечего искать характер у придворных, которые должны подлаживаться ко всяким формам; что плохо обстоит дело с твердостью характера у духовных лиц, которые должны в одинаковом настроении ухаживать и за господом на небе, и за господами на земле; что, следовательно, иметь внутренний (моральный) характер — это есть и остается лишь благим желанием. Но, быть может, в этом, виноваты *философы*, поскольку они никогда не представляли отдельно это понятие в достаточно ясном свете, а представляли добродетель только фрагментарно, но никогда не пытались представить ее *целиком* во всем ее прекрасном облике и сделать ее интересной для всех людей.

Одним словом, правдивость во внутреннем признании перед самим собой, а также в отношениях с каждым другим, если она стала высшей максимой, — вот единственное доказательство сознания человека, что у него есть характер; а так как иметь такой характер — это минимум того, чего можно требовать от разумного человека, а вместе с тем и максимум его внутренней ценности (человеческого достоинства), то принципиальность (обладание определенным характером) должна быть доступна самому обыденному разуму, и в смысле достоинства она ставит такого человека выше самого большого таланта.

[1] От самого человека не узнаем того, что узнаем о нем от его товарища (лат.).

Тема 9

Типологии индивидуальности

Проблема выделения индивидуальных психологических типов: теоретические и эмпирические основания. Исследовательские и прикладные задачи классификации характера. Возможность установления психотелесных соответствий. Строение тела и характер. Клинический подход к описанию индивидуальности: аномалии характера. Основные виды психопатий и акцентуаций. Представление об экстра- и интроверсии как основание выделения психологических типов. Понимание человеком своей индивидуальности как условие развития его личности. Индивидуальность человека и социальные условия его развития. Социальный характер. Национальный характер как проблема этнопсихологии.

Вопросы к семинарским занятиям

1. *Строение тела, темперамент и характер. Исследования психотелесных соответствий.*
2. *Психопатии и акцентуации характера: определения, основные признаки и виды.*
3. *Общие и функциональные психологические типы.*
4. *Социально-типическое и индивидуальное в личности. Социальный и национальный характер.*
5. *Гендерные различия. Типы личности и болезни человека.*

1 *Строение тела, темперамент и характер. Исследования психотелесных соответствий*

Э. Кречмер

[Строение тела, темперамент и характер]*

Несколько слов относительно критических замечаний по поводу этой книги. <...> Некоторые критики полагают невероятным, что существуют лишь два главных типа человеческого характера. Но мы этого никогда и не утверждали. Книга только начало; при терпеливой совместной работе всех, вероятно, удастся разложить предлагаемые типы на подгруппы и найти новые.

Далее, наличие многих смешанных форм, комбинаций, перекрещиваний, атипических картин приводится как доказательство невозможности такой группировки типов. В процессе человеческой наследственности, где переплетаются всевозможные предрасположения, мы можем это заранее ожидать. Если в ботанических опытах с изучением наследственности гороха розовых цветов появляется вдвое больше, нежели чисто красных или чисто белых, то никто не станет считать наличие розовых цветов доказательством против существования белых и красных. Вопрос заключается только в том, существуют ли *статистические соотношения* совпадения между определенными формами строения тела и определенными психическими предрасположениями. Здесь *в статистическом соотношении совпадения кроются прочные доказательные факты*, но их нельзя искать в отдельном случае, который может быть типичным или атипичным. <...>

---

* *Кречмер Э.* Строение тела и характер. М.: Педагогика-Пресс, 1995. С. 332—334, 351—364, 368—370, 374—376, 380—385, 440—441, 450—457, 461—463, 468—469, 472—481, 496, 506—510, 517—526, 545—553, 556—559.

Строение тела

Цезарь. Окружите меня людьми полными,
С головами блестящими и хорошим сном.
Взгляд Кассия чересчур глубок.
Он мыслит слишком много, такие люди
ведь опасны.
Антоний. Его не бойтесь вы, он не опасен,
Он благороден и очень одарен.
Цезарь. Если б жиру больше было в нем.

Шекспир. Юлий Цезарь

У простого народа черт обычно худой, с тонкой козлиной бородкой на узком подбородке, между тем как толстый дьявол имеет налет добродушной глупости. Интриган — с горбом и покашливает. Старая ведьма — с высохшим птичьим лицом. Когда веселятся и говорят сальности, появляется толстый рыцарь Фальстаф с красным носом и лоснящейся лысиной. Женщина из народа — со здравым рассудком, низкоросла, кругла, как шар, и упирается руками в бедра.

Словом, у добродетели и у черта острый нос, а у юмора — толстый. Что можно по этому поводу сказать? Сначала только следующее. Возможно, что эти образы, которые выкристаллизовались в народной фантазии благодаря многовековой традиции, являются объективными документами психологии народов, результатом массовых наблюдений, которым, может быть, и ученый должен уделить некоторое внимание.

Но это лишь между прочим. Наши исследования исходили не из таких соображений, а из психиатрической постановки вопроса и лишь впоследствии с известной внутренней необходимостью, расширяясь и захватив область психиатрических пограничных состояний, закончились общепсихологическими и биологическими соображениями. <...>

Типы строения тела

Мы стоим, следовательно, на такой точке зрения: конституциональные типы, охватывающие человека в целом, его тело и психику и соответствующие действительным биологическим связям, можно считать установленными лишь тогда, когда вскрыты закономерные взаимоотношения между чисто эмпирически установленными сложными типами телосложения и сложными эндогенными типами (как, например, циркулярный и шизофренический психозы). <...>

Описанные ниже типы не являются «идеальными типами», которые возникли согласно определенной руководящей идее. Они получены эмпиричес-

ки следующим образом: где можно установить достаточное количество морфологических сходств у достаточного количества лиц, там мы приступаем к определению цифровых данных. Если мы исчисляем средние величины, то в этом ясно выступают общие признаки, между тем как различные черты в каждом отдельном случае затушевываются в средней величине. Подобным же образом мы поступаем при остальных, только оптически улавливаемых признаках. Мы действуем, как бы копируя портреты 100 лиц одного типа на одной и той же бумаге, при этом совпадающие черты интенсивно усиливаются, а не соответствующие друг другу затушевываются. Мы описываем как типичные лишь черты, усиливающиеся в средней величине. Вряд ли возможно на нашем материале обнаружить такой тип в массовом количестве без кропотливого предварительного упражнения глаза: скорее мы в каждом отдельном случае находим тип завуалированным гетерогенными «индивидуальными» чертами и местами затушеванным.

Здесь имеет место то же, что и в клинической медицине или в ботанике и зоологии. «Классические» случаи, свободные от примесей и заключающие в себе все главные симптомы ярко выраженной картины болезни или зоологического расового типа, являются счастливыми находками, которые мы не каждый день можем представить. Отсюда вытекает, что при нашем описании типов мы руководствуемся не наиболее частыми, но наиболее яркими случаями, которые яснее всего изображают то общее и эмпирически констатируемое, что мы обычно видим в сглаженной форме. То же самое касается, впрочем, и психологического описания типов во второй части книги. <...>

Мы установили три постоянно повторяющихся главных типа строения тела, которые мы назвали ***астеническим, атлетическим*** и ***пикническим***. Эти типы встречаются у мужчин и женщин, но при более слабой морфологической дифференцировке женского тела яркие картины у женщин бывают гораздо реже. Способ же распределения этих типов в шизофренической и циркулярной группах весьма различен и очень любопытен.

В здоровой жизни мы всюду встречаем эти же три типа; сами по себе они не содержат ничего болезненного, но свидетельствуют об определенных нормально-биологических предрасположенностях, из которых лишь незначительная часть достигла патологического завершения как в психиатрической области, так и в определенных внутренних заболеваниях. <...>

Мы даем сначала лишь очерк главных типов в их самых общих признаках и в следующих главах для наглядности описываем тонкую морфологию строения тела, особенно строение лица, черепа и поверхности тела. Мы еще раз подчеркиваем, что морфологию строения тела надо сначала изучать на мужчинах, а затем уже на женщинах. Строение женского тела (в чертах лица, развитии мышц и жира) в общем менее рельефно, поэтому женщины чаще демонстрируют атипичные и менее резкие проявления.



Рис 1. Астенический тип. Фронтальный снимок (шизоидный психопат)



Рис 2. Астенический тип. Профиль (шизофрения)

Астенический тип

<...> Габитус мужчины-астеника характеризуется главным образом *слабым ростом по толщине при среднем неуменьшенном росте в длину.* <...> Следовательно, в тяжелых случаях мы имеем картину (рис. 1 и 2) *худого, тонкого человека*, кажущегося выше, чем он на самом деле, малокровного, с *узкими плечами*, с сухими *тонкомышечными руками, с тонкокостными кистями, с длинной, узкой, плоской грудной клеткой*, на которой можно пересчитать ребра, с острым реберным углом, с тонким, лишенным жира животом, с такими же руками и ногами. У мужчин наблюдается явное отставание веса тела.

Если мы рассмотрим тип в течение *развития* его жизни, то заметим, что во всех возрастных периодах он остается довольно постоянным. В детском возрасте эти люди бывают слабыми и нежными; в период созревания они быстро растут и вытягиваются, в зрелости и старости они не обнаруживают ни малейшей склонности к правильному накоплению жира и развитию мышц. <...>

У части астеников бросается в глаза как важный биологический признак их *преждевременное старение.* <...>

Астенические женщины по своему габитусу напоминают астенических мужчин, за исключением одного: они не только худощавы, но часто и малорослы. <...>



Рис 3. Атлетический тип. Фронтальный снимок (шизофрения)



Рис 4. Атлетический тип. Профиль (акромегалия)

Атлетический тип

<...> Мужской атлетический тип (рис. 3 и 4) характеризуется сильным развитием скелета, мускулатуры, кожи. Общий облик самых ярких представителей этого рода: среднего или высокого роста мужчины с особенно *широкими и выступающими плечами*, статной грудной клеткой, упругим животом, с формой туловища, сужающегося книзу, так что таз и все еще статные ноги по сравнению с верхними частями тела и особенно гипертрофичным плечевым поясом кажутся иногда тонкими. *Плотная высокая голова* прямо держится на свободной шее, причем линейные контуры trapezius, видимые спереди, придают шейной части плеча особый отпечаток. <...> Рост тела в общем выше среднего. <...>

Атлетический тип у *женщин*, поскольку его здесь можно распознать, такой же, что и у мужчин, но с известными характерными отличиями. Развитие жира у атлетических женщин не задержано, а обильно; конечно, оно гармонирует с остальными тканями, прежде всего с костями и мышцами, и, по крайней мере, в наблюдаемых нами случаях не элективно усилено, как у пикников. <...>

Пикнический тип

<...> Пикнический тип в среднем возрасте характеризуется *сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) и склонностью торса к ожирению при нежной структуре двигательного аппарата (плечевого пояса и конечностей)*. Общее впечатление при выраженных случаях довольно характерное: среднего роста *плотная фигура, с мягким широким лицом на короткой массивной*,







Рис 5. Пикнический тип. Фронтальный снимок

Рис 6. Пикнический тип. Профиль

сидящей между плечами, ***шее***, основательный ***жирный живот*** выступает из расширяющейся книзу глубокой сводчатой грудной клетки. <...>

Если туловище атлетического типа кажется широким, то пикнического — глубоким; если трофический акцент лежит на плечевом поясе и концах рук и ног, то — на центре туловища, на бочкообразно расширяющейся книзу грудной клетке и богатом жиром животе. Конечности в среднем скорее коротки, чем длинны.

Пикники имеют определенную тенденцию к ожирению. Характер ожирения также типичен и должен быть сразу замечен не для сравнения с атлетиками и астениками, которые не проявляют склонности к ожирению, а для сопоставления с известными грубо диспластическими типами. Ожирение пикников держится в умеренных границах и в первую очередь проявляется в ***склонности к ожирению торса***, жир преимущественно отлагается в компактном жирном животе. <...> Кожа не дряблая, как у астеников, не упругая, как у атлетиков, а мягкая и хорошо облегает тело. <...>

Распределение типов строения тела по группам: циркулярной и шизофренической

<...> Следует отметить, что, само собой разумеется, не существует резкой разницы между отдельными типами, и, следовательно, отнесение пограничных случаев к той или иной группе не может быть точным. У циркулярных случаи с несомненным преобладанием пикнических структурных элементов мы выде-

Таблица 1

Строение тела и психическая предрасположенность

	Циркулярные	Шизофреники
Астеническое	4	81
Атлетическое	3	31
Атлетически-астеническое смешанное	2	11
Пикническое	58	2
Пикнические смешанные формы	14	3
Диспластическое	–	34
Расплывчатые картины и не внесенные в рубрику	4	13
Всего	85	175

лили в отдельную рубрику (58 случаев). Остальные 14 — это смешанные варианты, которые обнаруживают явные пикнические симптомы строения тела, но вместе с тем и сильные гетерогенные налеты, например пикнически-атлетические (5 случаев) и пикнически-астенические смешанные картины. У шизофреников астенически-атлетические смешанные формы мы также рассматриваем особо. <...>

Картина, которую дает таблица 1, является показательной и имеет большое биологическое значение, разумеется, нельзя полагаться на абсолютные цифровые данные. Надо считаться с пограничными случаями и возможностью возникновения ошибок из экзогенных факторов. <...> При всех этих оговорках мы можем установить для швабского населения следующее.

Мы находим у *циркулярных* больных среди большого числа смешанных и неясных картин *значительное преобладание пикнических типов строения тела*, с одной стороны, при слабом участии классически выраженных астенических, атлетических и диспластических форм тела — с другой.

Напротив, у *шизофреников* мы находим среди известного числа гетерогенно-смешанных и неясных картин *явное преобладание астенических, атлетических* и *диспластических типов* (или их комбинаций), с одной стороны, *при слабовыраженном участии классических пикнических форм тела* — с другой.

Следовательно, мы можем сделать выводы, что

между психической предрасположенностью к маниакально-депрессивным заболеваниям и пикническим типом строения тела существует ясное биологическое родство;

между психической предрасположенностью к шизофрении и строением тела астеников, атлетиков и некоторых диспластиков существует ясное биологическое родство;

напротив, существует незначительное родство между шизофренией и пикническим типом строения тела, с одной стороны, и циркулярным психозом и астенически-атлетически-диспластическим типом строения тела — с другой. <...>



Рис 7. Угловой профиль. Небольшая астеническая форма черепа. Преждевременная старческая инволюция (шизофреник, слабоумный от рождения, 39 лет)



Рис 8. Лицо с формой укороченного яйца (шизофрения; тот же, что на рис. 7, фронтальный снимок)

Строение лица и черепа

Типы лица астенических шизофреников: угловой профиль, профиль с длинным носом, с укороченной формой яйца

<...> Для зрительного впечатления астеническое лицо кажется длинным и узким, бледным и худым, но резко очерченным. Из-за своей узости оно воспринимается как более длинное, чем на самом деле. <...> Особенно резко выступает несоответствие между длинным носом и небольшой нижней челюстью в профиле. Возникает форма, которую можно назвать *угловым профилем* (рис. 7). <...> Если мы рассмотрим такое астеническое лицо с фронтальной стороны (рис. 8), то в резко выраженных случаях оно представляет собой *укороченную форму яйца*, причем контуры нижней челюсти книзу от ушей неожиданно быстро сливаются с кончиком подбородка. <...>

Типы лица шизофренических атлетиков: вытянутая форма яйца, плотная высокая голова

<...> Объем черепа — средний. Форма черепа в общем высокая, узкая, средней длины. Форма затылка изменчива, то с выступом, то с крутизной. Тенденция к черепу в форме башни наблюдается в отдельных случаях. <...>



Рис. 9. Вытянутая форма лица. Высокая средняя часть лица, высокий подбородок (шизофрения)



Рис. 10. Плотная высокая голова. Вздутость костей (акромегалия)

Фронтальное очертание лица определяется описанными размерами. При большом диаметре в высоту лицо приобретает вытянутую форму яйца (рис. 9), при этом подбородок сдвинут книзу, а контуры челюсти круто поднимаются к уху. Данный характер яйцевидной формы имеет иную анатомическую основу, чем укороченный астенический овал, поскольку эта форма обусловливается не гипоплазией нижней челюсти, а гипоплазией в длину средней части лица и подбородка. <...> В общем создается ощущение *плотной, высокой головы*. Эта картина противоположна форме пикнической головы, которая из-за плоского контура темени, закругленного затылка и несколько выдающейся нижней челюсти кажется длинной и низкой (ср. рис. 10 и 12).

У атлетических *женщин* лица с формой вытянутого яйца также нередки.

Типы лица циркулярных пикников: плоский пятиугольный тип

<...> Словосочетание «пикническое лицо» — верное отражение пикнического строения тела. Оно имеет тенденцию к ширине, мягкости и закругленности. Над ним *большой*, *круглый*, *широкий* и *глубокий*, *но не очень высокий череп*. <...>

Жировой слой обилен, у пожилых людей он особенно концентрируется на боковых нижних частях щек, перед углом челюсти и в подбородочной области (заполнение угла между подбородком и гортанью) <...>. Среди более пожилых циркулярных встречаются нередко очень красивые энергичные и выразительные лица (рис.11 и 12). <...>

Молодые пикнические лица не имеют таких резких форм, они кажутся полными, крупными, мягкими и, если окрашены, цветущими, а эта мягкость



Рис. 11. Широкая щитовидная форма лица (65 лет)



Рис. 12. Пикническая форма профиля черепа (тот же, что и на рис. 11)

при известных формах циклотимических темпераментов сочетается с психическими проявлениями добросердечия (рис. 13, 14). <...>

Об эстетическом общем впечатлении мы можем (не касаясь диспластиков) сказать: шизофренические лица интереснее, циркулярные — правильнее. <...>



Рис. 13. Плоская пятиугольная форма лица. Пикнический габитус молодого человека (эндогенная депрессия)



Рис. 14. Пикнический габитус молодого человека. Мягкая поверхность. Слабый изгиб профиля. Гармонические пропорции лица (тот же, что и на рис. 13, профиль)

Фронтальные очертания пикнических лиц в резко выраженных случаях варьируют вокруг *основной формы плоского пятиугольника* (рис. 13). Лица средней высоты широки. Нижняя челюсть при фронтальном рассмотрении плоско изогнута и поэтому производит впечатление более широкой, чем на самом деле (абсолютные размеры ширины не больше, чем у атлетиков). Данное впечатление усиливается отложением жира на боковых поверхностях челюсти, благодаря чему только и получается пятиугольная форма, если сама челюсть не очень пикнически выражена. Поэтому пятиугольная форма у старых лиц отчетливее, чем у молодых. <...>

Темпераменты

Характерологическое исследование семьи

Перейдем к описанию типов личности, которые соответствуют циркулярным и шизофреническим группам. <...> Не следует ограничиваться только препсихотической личностью больного. При характерологии существенно то же самое, что и при строении тела: *классические черты конституционального типа иногда ярче обозначены у ближайших родственников, чем у самого пациента.* <...>

Циклоидные темпераменты

Шизоидом или циклоидом мы называем колеблющиеся между здоровьем и болезнью патологические личности, которые отражают в легкой степени основные симптомы шизофренического и циркулярного психоза; такие шизоидные и циклоидные типы, прежде всего, встречаются в препсихотическом периоде самих душевнобольных, а затем среди их близких и кровных родственников. <...>

Диатетическая пропорция

При этом для *маниакально-депрессивных пациентов* обнаружились следующие признаки темперамента как самые частые и постоянно возвращающиеся:

1) *общительный, добросердечный, ласковый, душевный,*
2) *веселый, остроумный, живой, горячий*;
3) *тихий, спокойный, впечатлительный, мягкий.*

Для наглядности все признаки мы разделили на три группы. Первая объединяет до некоторой степени основные черты циклоидного темперамента, которые постоянно возвращаются, как в маниакальном, так и в депрессивном состоянии, и придают веселости и мрачности оттенок, характерный именно для циклоидного человека. Люди с маниакально-депрессивным психозом преимущественно общительны, добродушны, с ними легко иметь дело, они понимают шутку и приемлют жизнь такой, какова она есть. Они естественны

и откровенны, быстро вступают в приятельские отношения с другими, в их темпераменте есть что-то мягкое и теплое. <...>

Многие гипоманиакальные таят в себе небольшой депрессивный компонент, а у большинства циклоидных меланхоликов есть налет юмора. Гипоманиакальная и меланхолическая половины циклоидного темперамента сменяют друг друга, переплетаются между собой в каждом отдельном случае в различнейших комбинациях. *Это отношение, при котором в циклоидной личности сочетаются гипоманиакальные и мрачные черты* темперамента, мы называем *диатетической пропорцией или пропорцией настроения*. <...>

Большинство циклоидов отличает *отзывчивая эмоциональная сфера*, которая содержит в себе все оттенки и переходы сангвинического, живого темперамента гипоманиакальных и устойчивого теплого чувства более мрачных натур. Темперамент циклоидов колеблется в глубоких, мягких, закругленных волнах настроения между веселостью и грустью, у одних это протекает быстро и мимолетно, у других — долго и обстоятельно. Только центр подобных колебаний у одних направлен к гипоманиакальному, у других — к депрессивному полюсу.

Циклоидные люди отличаются душевностью. Слово «душевность» (Gemüth) или, лучше, «*добродушие*» (Gemüthlichkeit) выражает собою общее для большинства таких натур при всем различии их настроений: мягкий, теплый, добросердечный, естественно откликающийся на радости и горе темперамент. Слово «юмор» родственно этому. Мы встречаем юмор при среднем типе циклоидных темпераментов, когда способность к смеху с гипоманиакальной стороны сочетается с душевной глубиной с депрессивной стороны.

Социальная установка

Темперамент циклоидов определяет *характер их социальной установки*, на что уже было указано. Они имеют потребность высказаться, высмеяться и выплакаться, ближайшим естественным путем стремятся к тому, что приводит их душу в адекватное движение, радует и облегчает ее, — к общению с людьми. Всякий раздражитель настроения находит в них отклик: отсутствуют тормозящие моменты, заранее готовые мнения. Они могут в настроении момента слиться со средой, тотчас же принять участие и свыкнуться со всем. Каждая мелочь, каждый предмет окрашивается их теплым чувственным тоном. «С благодарностью и любовью» относятся они к жизни. Конечно, только вне депрессивных настроений. Поэтому средний циклоид в своем обычном состоянии *общителен, человеколюбив, реалистичен и легко приспосабливается к окружающему*. Так как темперамент сливается со средой, то у человека нет никакого резкого противоречия между *Я* и внешним миром, нет принципиального отрицания последнего, нет желания корригировать мир по твердо установленным положениям, нет трагически заостренного конфликта, но есть жизнь в вещах, слияние с вещами, спайка с жизнью, сочувствие и сострадание.

То, что называют у маниакального эгоизмом, имеет в себе нечто детски-наивное, которое находит свой настоящий прототип в чрезмерной радости награждать других подарками и доставлять им удовольствие. Это гипоманиакальное чувство собственного достоинства не заключает в себе резкого противоположения между собственной личностью и враждебным или безразличным внешним миром, но требует жизни для себя и дает жить другим; здесь полная удовлетворенность самим собой и миром, почти странная убежденность в ценности и правах своей собственной индивидуальности. <...>

Эта способность растворяться в реальной среде и сопереживать ее теснейшим образом связана с другой типичной чертой характера. Циклоиды не являются *людьми строгой последовательности, продуманной системы* и схемы. Сказанное касается всех оттенков. <...>

Это практики, которые раньше знакомятся с человеком и реальными возможностями, а затем уже считаются с принципом. <...>

Поэтому мы встречаем у циклоидов много радости в работе, *текучей практической энергии*, но у них нет твердой, непреклонной, решительной активности известных шизоидных темпераментов. Лишь в редких случаях мы наблюдаем у циклоидов сильное честолюбие. У гипоманиакальных влечение к труду и самомнение значительно больше, нежели сильное стремление к высоким идеалам. Вообще, качества, основанные на интрапсихических напряжениях, все эксцентричное, фанатическое чуждо чистым циклоидам. В этом их сила и слабость.

Несомненно, в связи с описанной структурой характера стоит тот факт, что среди препсихотических типов личности циркулярного круга *асоциальные качества довольно редки*. Названия «деятельный», «экономный», «солидный» и, прежде всего, «прилежный» относятся к самым частым характеристикам нашего материала. Нередко даже восхваляют громадную работоспособность натур с гипоманиакальной окраской. Выражения «суетлив, деятелен, предприимчив» характеризуют такую работу; тем не менее следует подчеркнуть, что бестактность и беспощадность, смелые, необдуманные предприятия хотя и встречаются у гипоманиакального, но поступки уголовного характера и тяжелые асоциальные действия мы находим у них довольно редко, особенно если психические свойства не достигли степени душевного расстройства. <...>

Отдельные типы

Мы считаем излишним для себя и для читателя приводить обширную казуистику, на которую опирается наше описание циклоидных типов личности, и для пояснения даем лишь [один наглядный пример. – *Ред.-сост.*]

Живой гипоманиакальный тип

40-летний фабрикант Квик — сын тяжело циркулярной матери и отца такого же темперамента, как и он сам. Этот ловкий, смелый, предприимчивый делец

в 1911 г. вместе с другими основал небольшую фабрику с первоначальным капиталом в несколько тысяч марок, которая теперь превратилась в крупное производство с семью отделениями. Его компаньон — сухой, вдумчивый, солидный человек; их качества прекрасно дополняют друг друга.

При Квике не скажешь ни слова. Обязательный, всегда чистенький, любезный и с великолепным настроением, он говорит непрерывно сам, очень быстро и много, уклоняется в сторону, возвращаясь опять к своему предмету. Выходя за дверь, он вспоминает, что он должен еще что-то сказать. Он ни о чем не забывает, кроме того, что хочет забыть. Одним взглядом он улавливает обстановку комнаты до мельчайших подробностей и по-купечески оценивает ее. Его понимание конъюнктуры удивительно. Когда у него нет лишних денег, он фабрикует на бумаге карбидные лампы, что приводит в отчаяние соучастника предприятия. Последнюю зиму, когда перестало работать газовое освещение, он быстро его исправил и заработал большие деньги. Он настойчив в том, чего домогается, и не терпит никаких советов. Его служащие улыбаются, когда о нем говорят: они его любят и стоят за него горой, но при этом считают сумасбродом.

Квик — маленький, кругленький человек, уверенный и довольный. Он элегантно одет, надушен, его галстук и носовой платок красивы и изящны. По утрам он их утюжит карманным утюжком; самое необходимое у него с собой и только лучшего качества. Его реклама в стихах и рисунках является кричащей. Он охотно сообщает, что не только очень много пьет, но к тому же и очень хорошо ест. Для хорошего завтрака ему нужен фунт зернистой икры. Когда он выпивает много вина, то становится неосмысленным, грубым, «швабом». Он пишет тогда евреям, которых не любит, оскорбительные деловые письма, которые приходится задерживать для сохранения престижа фирмы.

Недавно он следующим образом праздновал день рождения тещи в своем доме: возвратившись из поездки на автомобиле в 2 часа ночи, он появился с поздравлением перед ее кроватью, держа в одной руке два мешочка лучшей муки, а в другой — портрет, написанный масляной краской. В 6 часов утра в его квартире зазвучал духовой оркестр из десяти человек, заказанный им в честь тещи. Они играли непрерывно с 6 до 10 часов: «Этот день господина», «Не забывай меня», «Благодарите все Бога», «Смешанное попурри» и закончили «более серьезным». После обеда, так как шел дождь и они ничего не могли заработать, им разрешили еще раз прийти. Они играли, Квик их щедро наградил. Он был в великолепном настроении. Народ собрался внизу на площади и аплодировал. Квик появился на балконе и обратился к собравшимся с речью. Только он один еще был на своем посту; его дамы лежали в постели с расстроенными нервами.

Вследствие этого празднества, далеко не подобающего для фирмы, он попадает под наше наблюдение. Жена и компаньон огорчены и озабочены таким его поведением. Здесь у нас он мил, обходителен, вежлив, легко со всеми знакомится и находит себе дело. Его комната быстро украшается маленькими ди-

ванными подушками, драпировками и безделушками. На столе находится: небольшая коллекция его фабрикатов, электрический аппарат, который то неожиданно освещает, то затемняет их, затем большой белый слон, внутри воспламеняющийся, поглощающий дым и взамен этого выделяющий приятные ароматы, наконец, платяная щетка, которая начинает издавать музыкальные звуки, как только чистят платье, и на стене клозетная бумага, снабженная внутри музыкальным аппаратом — при отрывании каждого листка раздается песнь: «Радуйтесь жизни, так как еще горит лампочка».

Квик говорит о себе так: «Я весьма ценный человек, человек души. Моя жена совсем не знает, что я для нее значу!» <...>

Шизоидные темпераменты

Циклоидные люди — прямые, несложные натуры, чувства которых в естественной и непритворной форме всплывают на поверхность и в общем вполне понятны каждому. Шизоидные люди за внешним скрывают еще и нечто глубинное. Язвительно-грубая, или ворчливо-тупая, или желчно-ироническая, или моллюскоподобно-робкая, бесшумно скрывающаяся — такова внешность. Без нее мы видим человека, который стоит на пути как вопросительный знак, мы ощущаем нечто шаблонное, скучное и неопределенно проблематичное. Что скрывается за этой маской? Она может быть ничем, пустотой мрака — аффективной тупостью. За безмолвным фасадом, который слабо отражает угасающее настроение, — ничего, кроме обломков, зияющей душевной пустоты или мертвящего дыхания холодной бездушности. Мы не можем по фасаду судить, что скрывается за ним. Многие шизоидные люди подобны римским домам и виллам с их простыми и гладкими фасадами, с окнами, закрытыми от яркого солнца ставнями, но где в полусумраке внутренних помещений идут празднества.

Цветы шизофренической внутренней жизни нельзя изучать на крестьянах, здесь нужны короли и поэты. Бывают шизоидные люди, относительно которых после десятилетней совместной жизни нельзя сказать, что мы их знаем. Робкая, кроткая, как ягненок, девушка служит в течение нескольких месяцев в городе, она послушна, нежна со всеми. Однажды утром находят троих детей убитыми в доме. Дом в пламени, она не расстроена психически, она знает все. Улыбается без причины, когда признается в преступлении. Молодой человек бесцельно проводит свои молодые годы. Он так вял и неуклюж, что хочется растолкать его. Он падает, когда садится на лошадь. Он смущенно, несколько иронически улыбается. Ничего не говорит. В один прекрасный день появляется томик его стихотворений, с нежнейшим настроением; каждый толчок, полученный от проходящего неуклюжего мальчишки, перерабатывается во внутреннюю трагедию; ритм строго выдержан и отличается стилем.

Таковы шизоидные люди. *Аутизмом* называет это Блейлер, жизнью в самом себе. Нельзя знать, что они чувствуют; иногда они сами этого не знают; или же только неопределенно ощущают, как несколько моментов в расплыв-

чатой форме одновременно проникают друг в друга, переплетаются друг с другом и находятся в предчувственном мистическом взаимоотношении; или же самое интимное и самое пошлое сочетается у них с цифрами и номерами. Но все, что они чувствуют, банальность ли это, прихоть, низость или сказочные фантазии, — все только для них одних, ни для кого другого. <...>

Психэстетическая пропорция

Из шизоидных качеств характера, наблюдаемых на поверхности, выделены из нашего материала следующие:

1) *необщителен, тих, сдержан, серьезен (лишен юмора), чудак*;

2) *застенчив, боязлив, тонко чувствует, сентиментален, нервен, возбужден, друг книги и природы*;

3) *послушен, добродушен, честен, равнодушен, туп, глуп*. <...>

Мы расчленили наиболее частые шизоидные черты на три группы. Черты группы 1 — самые частые, так как они красной нитью проходят через всю шизоидную характерологию, а также через группы 2 и 3. Они объединяют, кроме лишенной юмора серьезности, которая обнаруживает слабое участие в диатетической (циклоидной) шкале темпераментов, главным образом то, что Блейлер называет *аутизмом*. Группы 2 и 3 известным образом противоположны друг другу, они образуют такую же контрастную пару, как у циклоидов качества веселых, живых гипоманьяков и тяжеловесных, мрачных меланхоликов. Группа 2 дает всевозможные оттенки *психической чрезмерной чувствительности*: от мимозоподобной тонкости чувств до гневной возбужденности. Группа 3 обнаруживает, наоборот, признаки известной *психической нечувствительности*, тупости, понижения способности к самопроизвольным актам. Она приближается к тому полюсу, который Крепелин при очень тяжелых психотических случаях называет аффективным отупением.

Если мы хотим кратко охарактеризовать шизоидные темпераменты, то должны сказать: *шизоидные темпераменты находятся между полюсами раздражительности и тупости, так же как циклоидные темпераменты находятся между полюсами веселости и печали*. <...>

Только тот владеет ключом к пониманию шизоидных темпераментов, кто знает, что большинство шизоидов отличаются не только чрезмерной чувствительностью или холодностью, а тем и другим одновременно, и при этом в совершенно различных комбинациях. Мы можем из нашего шизоидного материала образовать непрерывный ряд, который начинается тем, что я обычно называю типом Гёльдерлина, — теми крайне сентиментальными, чрезмерно нежными, постоянно обидчивыми мимозоподобными натурами, «состоящими только из нервов», — и который прекращается на тех холодных, застывших, почти безжизненных типах тяжелой dementia praecox, прозябающих, как «животное», в углах больницы. И тем не менее у нежнейших представителей этой мимозоподобной группы мы ощущаем еще легкий, незаметный налет аристократической

холодности и неприступности, аутистическое сужение сферы чувств отграниченным кругом избранных людей и вещей, слышим иногда резкое замечание о людях, находящихся вне этого круга и по отношению к которым аффективная откликаемость совершенно умолкает. «Между мной и людьми завеса из стекла», — сказал мне недавно такой шизоид с неподражаемой четкостью. Эту тонкую, холодную, остро колющую стеклянную завесу мы чувствуем у сделавшегося кататоником Гёльдерлина, представителя мимозоподобной группы, и еще яснее у шизофреника Стриндберга, который о себе говорит: «Я тверд, как железо, и все-таки полон чувств до сентиментальности». <...>

От мимозоподобного полюса шизоидные темпераменты во всевозможных оттенках идут к холодному и тупому полюсу, причем элемент «тверд, как лед» (или «туп, как кожа») все больше и больше расширяется, а «полон чувств до сентиментальности» постоянно идет на убыль. Но и среди половины нашего материала с бедностью аффекта мы довольно часто находим в глубине их души, если только ближе знакомимся с такими шизоидами, за застывшим, лишенным аффекта покрывалом нежное ядро личности с крайне уязвимой нервозной сентиментальностью. «Вы не знаете, как мне все это больно», — сказал недавно своим родителям юный гебефреник, который по внешним проявлениям отличался равнодушием, вялостью и полным отсутствием темперамента. <...>

Комбинацию соотношений, при которой у отдельного шизоида гиперэстетические элементы переплетаются с анэстетическими элементами шизоидной шкалы темпераментов, мы называем психэстетической пропорцией. <...>

Пропорция настроения циклоидов *колеблется волнами*. Психэстетическая пропорция шизоидов *перемещается*. Это значит, что отношение между гиперэстетическими и анэстетическими частями темперамента меняется в течение всей жизни у многих шизоидов толчкообразно, но больше не возвращается к исходному пункту. <...>

Социальная установка

Аутизм, рассматриваемый как шизоидный симптом темперамента, имеет оттенки в зависимости от психэстетической шкалы отдельного шизоида. Бывают случаи, когда аутизм является преимущественно симптомом повышенной чувствительности. Такими крайне раздражительными шизоидами сильные краски и тона реальной жизни воспринимаются как резкие, некрасивые, грубые, неприятные и даже с душевной болью, между тем как для циклоида и нормального человека они желанны и составляют необходимый возбуждающий жизненный элемент. Их аутизм проявляется в том, что они уходят в самих себя, стремятся избегнуть всяких внешних раздражений, заглушить их, закрывают окна своего дома, чтобы в нежном, тихом полумраке внутреннего *Я* вести фантастическую «бездеятельную, но полную мыслей» жизнь в грезах (Гёльдерлин). Они ищут, как красиво о себе сказал Стриндберг, одиночества, чтобы закутаться в шелк своей собственной души. <...>

Аутизм большинства шизоидов и шизофреников представляет комбинацию обоих элементов темперамента: равнодушие с налетом боязливости и враждебности и холода одновременно со страстным желанием быть оставленным в покое. Судорога и паралич в одной картине.

Характер *социальной установки* шизоидных людей, а также и здоровых шизотимиков, о которых речь пойдет позже, обусловливается только что описанной психэстетической пропорцией. Шизоидные люди или *абсолютно необщительны*, или *общительны избирательно*, в узком замкнутом кругу, или поверхностно-общительны, без более глубокого внутреннего контакта с окружающим миром. Необщительность шизоидов имеет многочисленные оттенки; редко это лишенная аффекта тупость, большей частью она характеризуется ясным налетом неудовольствия, даже враждебности защитительного или наступательного характера. Эта антипатия к общению с людьми варьирует от нежной тревоги, робости и застенчивости через иронический холод и угрюмую причудливую тупость до резкого, грубого, активного человеконенавистничества. И самое любопытное — то, что эмоциональная установка отдельного шизоида в отношении ближнего переливается замечательными цветами радуги между застенчивостью, иронией, угрюмостью и жестокостью. Красивым характерологическим примером такого рода служит Робеспьер. <...>

По отношению к чужим, вновь появляющимся людям пробуется весь регистр психэстетической шкалы с нервозностью и неуверенностью. <...>

Циклоидное добродушие — это добросердечие, готовность разделить горе и радость, активная доброжелательность или дружелюбное отношение к ближнему. Добродушие шизоидного ребенка слагается из двух компонентов: боязливости и утраты аффекта. Это есть уступка желаниям окружающих вследствие равнодушия, смешанного с робкой боязливостью оказать им сопротивление. Циклоидное добродушие — это дружеское участие, шизоидное — боязливая отчужденность. В соответствующих конституциональных соединениях и это боязливое шизоидное добродушие может получить черты истинной доброты, приятной нежности, мягкости, внутренней привязанности, но всегда с элегической чертой болезненной отчужденности и уязвимости. <...>

Наряду с тихими мечтателями мы встречаем среди необщительных шизоидов как характерную фигуру *угрюмого чудака*, который, замкнувшись от внешнего мира в своей келье, всецело поглощен собственными мыслями, будь то ипохондрические телесные упражнения, технические открытия или же метафизические системы. Эти оригиналы и чудаки внезапно покидают свой угол, как «озаренные» и «обращенные в новую веру», отпускают себе длинные волосы, образуют секты и проповедуют в пользу человеческих идеалов, сырой пищи, гимнастики и религии будущего, или все это вместе. <...>

Наряду с простой необщительностью, специфической чертой некоторых высокоодаренных шизоидов, *существует избирательная общительность в замкнутом кругу*. Многие чувствительные аутисты отдают предпочтение определенным социальной среде, сторонам психической атмосферы, которые они

считают своим жизненным элементом. Это, прежде всего, изящные светские формы жизни, аристократический этикет. В его строго выдержанном, вылощенном формализме нежная душа находит все, что ей нужно: красивую линию жизни, которая нигде и ничем не нарушается, и заглушение всех аффективных акцентов при общении с людьми. Кроме того, безличный культ формы прикрывает то, что так часто отсутствует у шизоида, — недостаток сердечности и непосредственной душевной свежести за холодной элегантностью, что вскрывает также и в этих тонко чувствующих натурах начинающееся охлаждение эмоции.

Аристократическое некоторых шизоидных натур выявляется и у простых людей в потребности высокомерия, желании быть лучшими и иными, чем другие. <...>

Существенное в этой характерологической тенденции — стремление к замкнутому кругу. Дружба таких шизоидов — избирательная дружба к одному. Неразделимый союз двух мечтающих чудаков или союз юношей, эфирный, торжественный, удаленный от народа; внутри его — экстатический культ личности, вне его — все резко отвергается и презирается. История юности Гёльдерлина служит наглядным примером этого. <...>

Так же обстоит дело и с эротикой. Не горячее естественное влечение, но экстаз и резкая холодность. Ищут не красивую девушку, но женщину вообще, «абсолютное»: женщину, религию, искусство — в одном лице. Или святая, или мегера — середины нет. Стриндберг — красивый пример такого типа.

Третья социальная установка шизоидов — *поверхностная общительность без более глубокого психического rapport'a*. Такие люди могут быть очень ловкими, расчетливыми дельцами, суровыми властелинами или холодными фанатиками, а также равнодушными, вялыми, ироническими натурами, которые вращаются среди людей всякого круга, но при этом ничего не ощущают. <...>

Словом, шизоид не растворяется в среде. Здесь всегда — стеклянная завеса. При гиперэстетических типах развивается иногда резкая а*нтитеза: Я* и *внешний мир*. Постоянный самоанализ и сравнение: «Как действую я? Кто поступает со мной несправедливо? Кому я сделал уступку? Как теперь я пробьюсь?» Эта черта четко выступает у талантливых художников, которые позже заболевали шизофренией или происходили из шизофренических семей: Гёльдерлин, Стриндберг, Людвиг II Баварский, Фейербах, Тассо, Микеланджело. Это люди постоянного душевного конфликта, жизнь которых представляет собою цепь трагедий и протекает по одному только тернистому пути. Они, если можно так выразиться, обладают *талантом к трагическому*. Циклотимик вовсе не в состоянии обострить ситуацию, если она трагична; он уже давно приспособился, и окружающий мир к нему приспособился, так как он его понимает и в контакте с ним. <...>

Резкий, холодный эгоизм, фарисейское самодовольство и чрезмерное самомнение во всех вариациях мы находим в шизофренических семьях. Но перечисленные качества не являются единственной формой аутизма. Другой его

формой служит желание осчастливить людей, стремление к доктринерским принципам, к улучшению мира, к образцовому воспитанию собственных детей, при полном игнорировании своих потребностей. *Альтруистическое самопожертвование высокого стиля*, особенно в пользу общих идеалов (социализм, воздержание от алкоголя), — специфическое качество некоторых шизоидов. В одаренных шизофренических семьях мы иногда встречаем прекрасных людей, которые по своей искренности и объективности, непоколебимой стойкости убеждений, чистоте воззрений и твердой настойчивости в борьбе за свои идеалы превосходят самых полноценных циклотимиков; между тем они уступают им в естественной, теплой сердечности в отношении к отдельному человеку и в терпеливом понимании его свойств. <...>

[Отдельные типы]

Мы приведем [конкретный пример. – *Ред.-сост.*] для иллюстрации теоретической части <...>.

Тип холодного деспота (нравственное помешательство)

Эрнест Кат, 23-летний студент, преследует своих родителей с фанатичной ненавистью и жесточайшей бранью, называет отца бродягой, мать — проституткой, угрожает избить их кнутом, насколько может, крадет и выжимает у них деньги. Их существование — сплошное мучение. Они ни на один момент не уверены в своей жизни. На столе перед матерью лежит бумажник. Эрнест Кат с папиросой в руках небрежно берет бумажник, вынимает оттуда все деньги, кладет их спокойно в карман и возвращает бумажник обратно. Отец не желает платить его долги. Эрнест берет несколько серебряных ложек, тщательно рассматривает и прячет их. Он конфискует ценные вещи в доме до тех пор, пока не удовлетворяют его требований. Если Эрнесту угрожают полицией, то он пожимает плечами; ибо знает, что отец не желает скандала. Он насилует кельнерш и образованных молодых девушек, которых приводит ночью в дом отца, в свою комнату. Когда возмущаются его поведением, он только холодно улыбается. Если ему напоминают о работе, он приходит в бешенство, после чего, весь покрытый потом, покидает комнату.

Его университетские занятия лишены всяких целей и плана, он поступал на все факультеты, изучал философию, психологию, эстетику, но кутил и ничего не достиг. Наконец он пришел к заключению: «Я исключительный человек, обычная профессия не для меня; я хочу сделаться артистом».

Вне дома он совершенно иной: весьма любезный, считающийся молодым человеком с изящными манерами, умеющим себя держать в обществе. Он любим в кругу товарищей и играет в хорошем обществе известную роль maitre des plaisirs. В его отношении к молодым женщинам есть нечто подкупающее, со многими он состоит в нежной переписке. Он постоянно носит монокль, у него удивительная слабость к дворянскому обществу; в его собственной личности

проглядывают черты дворянского происхождения. «Я не могу вращаться в кругах, где живут мои родители». Его политические убеждения крайне консервативны. Тем не менее его охватило внезапное настроение играть роль пролетария, который имеет желание расстрелять всю буржуазию.

Однажды Эрнест Кат пришел к нам сам. Худая жилистая фигура. Лицо очень длинное, бледное, холодное, спокойное, каменное. Почти отсутствует мимика. Поза небрежная, аристократическая, речь сдержанная, усталая, лишенная акцента. Иногда нечто деревянное, напыщенное. Некоторые выражения странные, приводящие в тупик. Когда он говорит долго, ход его мысли становится расплывчатым. Когда он составляет предложение, чувствуется, что его мысль соскальзывает, он не фиксируется на конкретном вопросе, а постоянно впадает в общее, абстрактное. Идеалистические раздумья о личности, мировоззрении, психологии, искусстве почти хаотически переплетаются между собою, нанизываются среди отрывистых предложений: «Я установлен к конфликтам. Я стою на психической почве, я психически совершенно сознателен».

Его внешность обнаруживает эмоциональную холодность и бесчувственность, за которыми проглядывают душевная пустота и разорванность с чертами отчаяния и трагического чувства. «Внутренняя безнадежность и расщепленность», — как он говорит. Он стремится «к спорту, к сцене и к психологии». Только никакого занятия для заработка, ничего такого, что «может делать другой». Родители всюду мешают развернуться его личности. Они должны давать средства, которые ему нужны, чтобы он мог жить в «своей сфере», т.е. в такой среде, которая удовлетворяла бы его художественные наклонности. Он ничего не может достигнуть. Его «влечет к красоте, к общению с людьми». Он пишет много писем. Но всякое чувство в нем умерло. Это «чисто искусственная жизнь», которую он ведет, «чтобы насильственно приспособиться к социальной среде, самому пережить». Он судорожно рыдает. «У меня отсутствует человеческое и социальное».

У него никогда не было чувства юмора, это он сам понимает. Он всегда был занят только собственной личностью. «Мир — это для меня театр, в котором только я сам играю». Друзей у него никогда не было, юношеское не находит в нем отзвука. Он никогда серьезно не влюблялся в женщин. У него было много половых сношений, но при этом внутренне он оставался холодным: «Для меня невозможно уйти от себя». Все другое в жизни — «техника, обман». Крайне холодные театральные манеры. У него осталась сильная склонность к эстетическому, особенно к театру и музыке: хорошая музыка доставляет ему удовольствие.

Он разыгрывает интересного, избалованного человека, стоящего над жизнью; иногда внезапно говорит: «Я — Иванушка-дурачок».

Раньше Эрнест Кат был другим: слабым, тихим, нежным ребенком. Отец рассказал нам о нем следующее: мальчик принадлежал к лучшим ученикам. В его характере, наряду с крайней добросовестностью, отмечалась не свойственная возрасту серьезность, чрезмерная основательность и работоспособность. Его молчаливость, грусть и странность уже тогда вызывали опасения.

В общем Эрнест был добросердечным, послушным, любвеобильным мальчиком, особенно нежным к матери. Наступление периода созревания несколько запоздало, и он долго не обнаруживал ни малейшего чувства к девушкам. В последних классах гимназии началось резкое изменение характера: он сделался угрюмым, нервозным и ипохондричным. Терпение и умственная продуктивность заметно ослабли. Место усиленных занятий заняли легкомысленное чтение, безграничное философствование и неудачные попытки писать стихи. Юноша перестал заботиться о чистоте тела, приходилось принуждать его умываться и причесываться. Часами он бесцельно проводил время в мечтах. Плохо сданный выпускной экзамен рассеял все возлагавшиеся на него надежды.

Одновременно с этим изменился также и его характер. Раньше добродушный, тихий мальчик сделался недовольным, сумрачным, упрямым. Он возненавидел отца. Еще долгое время он был сильно и нежно привязан к матери и к сестре, пока та не вышла замуж и не умерла от туберкулеза. Под влиянием бредовых идей ревности к зятю он вбил себе в голову, что родители виноваты в ее смерти, и с фанатичной ненавистью начал преследовать мать. <...>

И как случилось, что холодный тиран Эрнест Кат в детстве был кротким, нежным ребенком?

Это та своеобразная связь в наследственности и построении личности, которую мы встречаем постоянно у шизофреников. Мы должны признать эту связь именно потому, что она не столь неожиданна, потому что она установлена благодаря опыту, ибо мы не могли бы к этому прийти путем спекулятивных психологических дедукций. В равной степени мы заранее не могли бы предположить, что мания и меланхолия связаны между собой.

Состояние нашего пациента до периода полового созревания соответствует во всех существенных чертах шизоидному препсихотическому главному типу сентиментального примерного ребенка, лишенного аффекта. То, что с ним произошло в период полового созревания, не было тяжелым шизофреническим психозом, но это следует рассматривать, особенно в связи с наследственностью, как биологический эквивалент шизофренического процесса. Личность, которая возникла после, с точки зрения строгой теории, надо считать постпсихотической.

Личности до и после периода полового созревания как будто отделены пропастью. И все-таки перемена в период зрелости не обозначает никакого разрыва с прежней личностью, но представляет лишь сдвиг в ней. Это типичный пример того, что мы назвали сдвигом психэстетической пропорции. <...>

Циклотимические и шизотимические средние люди

Мы не остановимся на границе области психиатрического исследования. Проблема конституции развернется перед нами во всей широте лишь тогда, когда мы приобретенные результаты перенесем в нормальную психологию. Переходом в

нормальную психологию мы не делаем никакого скачка. Перенося связующие нити между строением тела и психическим предрасположением на все варианты психопатической личности и отодвигая благодаря этому на задний план грубые душевные расстройства как исходный пункт нашего исследования, мы неожиданно оказываемся среди здоровых людей, среди знакомых нам лиц. Здесь, у нормальных, четко выступают перед нами те черты, которые мы видели там в искаженной форме. Мы находим те же самые типы строения тела, те же самые стигматы телесной конституции и обнаруживаем, что за той же внешней архитектурой живет та же психическая стимулирующая сила. Те же самые задатки, которые здесь служат разумными регуляторами здоровой психической установки, там, нарушая равновесие, гибнут, подвергаясь расстройству.

Этим путем мы лучше всего освобождаемся от узости психиатрического кругозора: мы уже не смотрим на мир через больничные очки, пытаясь всюду у здоровых выискивать ненормальные черты, но мы можем свободно стать в большой круг и в нем правильно судить о здоровом или, лучше сказать, об общебиологическом и, исходя из этого круга, верно понять небольшой круг болезненного. Мы уже не станем рассматривать психопатические личности как психопатические абортивные формы определенных психозов, напротив, мы будем считать конкретные психозы карикатурой определенных нормальных типов личностей. При таких условиях психозы представляют собою лишь редкие заострения широко распространенных больших конституциональных групп здоровых.

В этом смысле и следует обозначить термины. Мы называем людей, принадлежащих к тому большому конституциональному кругу, из которого рекрутируются шизофреники, ***шизотимическими людьми***, а тех, которые принадлежат к одной группе с циркулярными, — ***циклотимическими***. Переходные формы между здоровьем и болезнью или болезненные абортивные формы целесообразнее всего называть циклоидными или шизоидными, как мы это уже сделали. Нужно, следовательно, с самого начала ясно помнить, что названия «***шизотимический***» и «***циклотимический***» ***ничего общего не имеют с вопросом, здоровый или больной***, но они представляют собою ***термины для больших общих биотипов***, которые заключают в себе огромную массу здоровых индивидуумов и лишь небольшую группу разрозненных, относящихся сюда психозов. Слова, следовательно, не указывают, что у большинства всех шизотимиков должны быть психические расщепления, а у большинства всех циклотимиков эмоциональные колебания, но мы только воспользовались существующими названиями для обозначения болезненного, применив их, целесообразности ради, и по отношению к здоровым.

Методический прием при этом был следующий: из нескольких сотен физически и психически здоровых людей, мне хорошо известных, я выбрал приблизительно 150, которые в строении своего тела носят яркие и несомненные признаки астенического, атлетического или пикнического типа. Кроме того, я имею в своем распоряжении фотографии большинства из них. Это были, следовательно, соответственно шизофреническому кругу, люди с длинными носа-

ми и угловым профилем, с чрезмерно высокой средней частью лица, с овальными, яйцевидными очертаниями его, при этом с худощавой, стройной фигурой, с грубо выделяющимся мышечно-костным рельефом и, напротив, хорошо известные из циркулярного круга пикнические фигуры с полными, мягкими лицами, широкими очертаниями в форме щита или пятиугольника и с гармоничным строением профиля, короткой шеей, округленными формами тела и склонностью к пикническому отложению жира.

При этом вскоре обнаружились две большие группы темпераментов, из которых одна совпадает с пикническими, другая — с соответствующими шизофреническому кругу формами строения тела; разумеется, и здесь нам приходилось встречать небольшое количество частичных или полных перекрещиваний.

Преимущественно у пикников наблюдающиеся темпераменты можно разделить на следующие подгруппы, которые связаны между собою широкими переходами и часто одновременно наблюдаются у одного и того же лица. Мы описываем здесь представителей групп мужского пола, каковых мы встречали в молодом возрасте студентами и затем, позже, уже занятыми своей профессией; варианты к этим типам среди женщин можно себе легко представить.

1. Болтливо-веселые

Уже издали доносится их речь. Они всегда там, где весело и шумно, при каждом разговоре делают громкое замечание. Вино и веселье они любят больше, чем работу мысли или тяжелый и опасный труд. Они вносят освежающий и оживляющий элемент; веселы, приятные собеседники, любезны, довольны, подвижны, но иногда и тягостны вследствие недостатка такта и тонкости, вследствие выставляемой напоказ грубости, наивного эгоизма и чрезмерной болтовни.

2. Спокойные юмористы

Они сидят и наблюдают, говорят мало. Иногда они делают ценное критическое замечание. Они врожденные рассказчики, в устах которых каждое простое происшествие принимает характер приятного и интересного. Они говорят пространно, спокойно и без всякой искусственности. В обществе и в занятиях они воспламеняются. Они довольны миром, доброжелательно относятся к людям и к детям; сухое и «принципиальное» им противно. Они преданные друзья, считаются с каждым, и прекрасно умеют обращаться с людьми; для них приятнее всего правдивость и простота.

3. Тихие, душевные люди

Он — хороший парень, немножко флегматичный, душа-человек. Он осторожно двигается и неохотно решается на что-нибудь. Он производит симпатичное впечатление, несмотря на то, что ничего не говорит. Он охотно смеется и ни-

кому не мешает. У него на глазах легко появляются слезы. Если это для него возможно, то он поселяется в деревне, где с добросовестностью и скромностью несет свои обязанности. Он очень немного берет на себя, слишком мало доверяет себе. Многого в жизни он не достигает. <...>

4. Беспечные любители жизни

Этот тип особенно развивается там, где при соответствующем темпераменте интеллект не слишком высок и духовное воспитание не было очень заботливым. Его, следовательно, встречают часто у простых людей, а также среди образованных, вышедших из народа. В более высоких слоях он уклоняется несколько в сторону эстетической, красивой жизни, но при этом он не теряет своих материальных основных черт. Чаще всего мы встречаем этот тип в качестве постоянных посетителей в мелких трактирах и ресторанах, где они изображают юмористов и душевнобольных (тип 2—3), но, так сказать, в тривиальной форме. У представителей данного типа заметна склонность к доброжелательной душевности, но без глубоких мыслей и серьезности. Напротив, здесь на первый план у них выступает удовольствие в материальном, чувственно-осязаемом и в конкретных благах жизни. В Швабии таких людей называют «Vesperer», поскольку многочисленные, вкусно приготовленные кушанья и соответствующие напитки составляют содержание их жизни, благодаря чему их еще с юных лет намечающееся пикническое строение тела расцветает пышным цветом. Профессия служит скромным придатком к этой главной их деятельности. <...>

5. Энергичные практики

Это средний тип, который сочетает свежесть, подвижность, живость с трудолюбием и трезвостью ума 2-го и 3-го типов. Энергичные практики — люди с отзывчивым сердцем, которые для всех могут быть полезны. Они сидят во всех комитетах, постоянно перегружены работой и все делают весьма охотно. Работают они неутомимо. Они берутся за разнообразную новую работу и склонны к конкретной практической деятельности: к медицине, политике, социальному обеспечению. Они все делают толково, отличаются ловкостью, умеют ладить, но действуют решительно, высказывают определенное мнение, всегда веселы; некоторые из них честолюбивы, уверенны, довольны, держатся с сознанием собственного достоинства, знают себе цену, обращают внимание не столько на чины и отличия, сколько на освежающую деятельность. Эксцентричность и идеалистические порывы они не ценят.

Этот тип в гипоманиакальную сторону имеет текучие переходы к ртутному темпераменту постоянно дилетантствующего полипрагматика. Тех, кого в обыденной речи называют пашой, т.е. людьми, которые с известным величием управляют окружающими, также примыкает сюда и без резких границ переходит постепенно в соответствующие шизотимические типы холодных властелинов и эгоистов. <...>

Теперь же мы можем дать характеристики людей повседневной жизни, которые по строению своего тела сходны главным образом с шизофрениками.

1. Тонко чувствующие аристократы

Крайне нежная нервная система. Отрицание всего шаблонного, эстетический вкус. Общительность распространяется на строго избранные круги. Odi profanum vulgus. Тщательная чистоплотность. Плохо выглаженное белье может оскорбить их; они останавливаются на эстетических деталях, склонны к франтовству и педантизму. Они заботятся о своей личности, знают и наблюдают тонкие психические переживания (самая нежная сентиментальность). Они крайне уязвимы и чувствительны в личных отношениях, по незначительному поводу могут оскорбиться до глубины души; достаточно одного слова, чтобы охладить их внутренние чувства к старому другу. У них вообще отсутствуют средние тона. Они или пребывают в мечтательном экстазе, или относятся с резкой холодностью и крайней антипатией; у них тонкое, изысканное чувство к искусству. У них нет прямоты, стойкости и простоты в характере; их собственные чувства отличаются надломленностью, внутренней неуверенностью, заключают в себе нечто ироническое и характеризуются расплывчатостью и логической формальностью. В среде, в которой они хорошо себя чувствуют, такие люди весьма любезны, тонки, внимательны, проникнуты нежными чувствами и окружают себя едва заметной атмосферой неприступности. В их образе мыслей лежит отпечаток благородства, аристократизма и благопристойности, но они игнорируют судьбу отдельных лиц.

Этот полноценный тип в дегенеративную сторону переходит без резких границ в круг бесчувственных и декадентов, людей бездушных, но с большими притязаниями, людей с изнеженными чувствами, но бедных эмоциями, пустых марионеток высшего круга общества, эстетов и холодных «умников».

2. Чуждые миру идеалисты

Они погружаются в мир философских идей, они работают над созданием особенных излюбленных проектов, идеал их профессии связан с самопожертвованием. Они предпочитают абстрактное и одинокую природу. В скудном общении с людьми они застенчивы, неловки, неумелы; лишь с отдельными лицами, старыми знакомыми, они доверчивы и могут развивать свои идеи с теплотой и внутренним участием. Их внутренняя установка колеблется между эксцентричным самомнением и чувством недостаточности, возникающими вследствие неуверенности в реальной жизни. Презрение к роскоши и внешним удобствам жизни может достигнуть крайней воздержанности и даже опущенности. Некоторые в своих внешних проявлениях саркастичны, нервно-раздражительны или угрюмы, другие в детской отчужденности от мира, в полном отсутствии потребностей, в самоотвержении имеют нечто трогательное и даже величественное. Не все из этих идеалистов нелюдимы. Мно-

гие постоянно готовы открыто выступить со своими убеждениями, вербовать поклонников.

Наряду с описанными рассудочными людьми встречаются моральные идеалисты и ригористы, не признающие компромиссов с реальными условиями жизни, отстаивающие абстрактные, априорные постулаты добродетели, то с энтузиазмом в восторженном рвении, то с фарисейской удовлетворенностью, то руководствуясь непреклонными, неизменными жизненными принципами.

Мы уже упоминали, что здесь при хороших конституциональных сочетаниях могут возникнуть прекрасные типы с громадной нравственной энергией, широтой и чистотой образа мыслей.

3. Холодные властные натуры и эгоисты

В этой группе встречается несколько ярких фигур из офицерской и чиновничьей среды. Совершенно нечувствительные к опасности, стойкие, холодные, рожденные давать приказания. Быстро и надолго уязвляемое самолюбие, бурное расстройство настроения при прикосновении к чувствительным пунктам. Они нелегко прощают. При сильно выраженном стремлении к справедливости и умеренности они легко становятся резкими и пристрастными. Такие натуры решительны, всякое колебание им чуждо. В инакомыслящих, особенно в политических противниках, они видят подлецов. Они вежливы и внимательны по отношению к равным себе, очень далеки от другого круга занятий, но им импонирует энергичная деятельность других. Они умеют командовать и строго руководить бюрократическим учреждением. Их понятия о законности и службе очень узки и ограниченны, и в этом отношении они отличаются человеконенавистнической холодностью. В иной среде мы встречаем тех же людей как упрямых, скупых, своенравных, властолюбивых дворовых и тиранов в семье.

Вариант этого типа, встречающийся особенно часто среди чиновников, отличается не резкостью и упрямством, а хладнокровием, ироническими чертами, гибкостью, без всякой скрупулезности и колебаний. На первый план у них выступает рассудительность, крючкотворство, честолюбие и некоторое интриганство.

4. Сухие и параличные

Отсутствие остроумия и огня. Они едва улыбаются и держатся очень скромно, отличаются неуклюжестью в жестах. Некоторые вздорно болтают. Слегка дружелюбны, слегка враждебны. Сухи. Рожденные подчиняться. Или молчаливые глупцы. Или поросшие мхом отшельники с ипохондрическими причудами.

Мы видим, что типы, которые получаются на основании изучения строения тела здоровых средних людей, не обнаруживают у своих типичных представителей никаких принципиальных отличий по сравнению с характеристиками, данными в последних главах при помощи материала душевнобольных. Строение тела и эндогенные психозы ведут нас при исследовании общей человеческой харак-

терологии приблизительно к тем же целям. Они корригируют и дополняют друг друга. При комбинации обоих методов возможно, вероятно, поставить на прочный фундамент общее психологическое учение о темпераментах. <...>

Гениальные

Высокоодаренные вследствие своей немногочисленности малопригодны для статистических исследований, но зато богаче резко выраженными типичными личностями. В этой главе речь идет о том, чтобы не доказывать принципиально новое, а проверить выводы, полученные на большом материале, на немногих великих людях и установить у них более тонкие черты.

Вожди и герои

<...> На основании нескольких исторических примеров можно выделить среди циклотимиков следующие типы вождей:

1. *Храбрые борцы, народные герои.*
2. *Живые организаторы крупного масштаба.*
3. *Примиряющие политики.*

Последние ближе примыкают к средним состояниям, между тем две первые группы обязаны своей силой гипоманиакальным компонентам.

Блестящим примером гениального вождя, который сочетал в себе эти обе стороны циклотимического характера, является Мирабо, разумный руководи-



Рис. 15. Мирабо (из «Mirabeau Lettres», 1832)

тель первого периода Французской революции. В соматическом отношении это фигура с округленными формами и короткими членами, полная темперамента и мягкости, — словом, типичный пикник.

Он обладал тенденциями храброго борца, осторожностью и способностями примиряющего политика: пламенный дух, полный ораторского таланта и пылающей чувственности, полный остроумия и сознания собственного достоинства; но при этом всегда справедливый и примирительный, весельчак, кутила, игрок, постоянный должник, но добродушный, как дитя, человек, который сам любил пожить и давал жить другим; человеколюб, совавший каждому нищему деньги в руки, беспечный, доступный, всюду пользовавшийся популярностью и кичившийся ею; мастер популярно выражаться, умевший руководить при самых горячих прениях, пропитанный тонким юмором и способный в самый сухой официальный документ вставить умное замечание и прекрасный оборот. Человек, лишенный скрупулезности и не отличавшийся очень высокой моралью, но великодушный, со здравым смыслом и свободный от фанатизма и доктрины. <...>

Совершенно иного склада *герои шизотимических темпераментов*. Их успехи обусловлены главным образом следующими чертами шизотимической характерологии: настойчивостью и систематической последовательностью, непритязательностью, спартанской строгостью, стоической выносливостью, холодностью в отношении к судьбам отдельных личностей, с одной стороны, и утонченным этическим чувством и неподкупной справедливостью — с другой, а особенно тонким чутьем к стонам слабых и раненых, гиперэстетическим состраданием, отвращением и пафосом по отношению к народным страданиям, дурному обращению с угнетенными классами и склонностью к идеализму вообще. Обратная сторона этих преимуществ — известная склонность к доктринерству, односторонне узкому и фанатичному, недостаток доброжелательности, приятного, естественного человеколюбия, понимания конкретной ситуации и особенностей отдельных личностей.

Их можно подразделить на следующие группы:

1. *Чистые идеалисты и моралисты.*
2. *Деспоты и фанатики.*
3. *Люди холодного расчета.*

Прежде всего, несколько слов о последней группе как менее важной. Такие черты можно видеть в дипломатических способностях князя Меттерниха, человека с резко выраженными шизотимическими формами лица. В шиллеровском описании полководца Валленштейна ясно выступает эта осторожность, скрупулезная холодность, расчетливость в умении властвовать над людьми и ситуациями, в парадоксальном, но биологически-естественном сочетании с мистически-метафизическими наклонностями шизотимика. <...>

Подобно тому как шизотимический круг, полный антитезами, всегда заключает в себе крайности и лишен средних положений, так и этому холодному, гибкому и отчасти аморальному типу противостоят патетическая страстность

и строгая последовательность *чистых моралистов и идеалистов*. Именами Канта, Шиллера и Руссо можно характеризовать данную группу.

Особенность перечисленных натур заключается в том, что они, не принимая участия в практической жизни — за исключением Шиллера — и неспособные к этому, все-таки благодаря простому высказыванию своих мыслей творили великие дела, которые по своей силе и длительности значительно превосходят исторические деяния упомянутых практических людей расчета. Непостоянный, робкий гиперэстетик Руссо, нелюдимый отшельник с сензитивным бредом преследования во внутреннем *Я*, из своего убежища взволновал душу французского народа и дал непосредственные стимулы для Великой Революции: «Природа», «Право человека», «Государственный договор». Он создал такие девизы, исполнения которых только и ждала жаждущая деятельности современность. Железный, «категорический императив» Канта, идеализм Канта и Шиллера вообще стоят в близкой, хотя и не прямой, связи с великими освободительными войнами и даже налагают отпечаток на известный период истории Пруссии.

Действие этих и многих других незначительных шизотимиков на современников обусловливается резкой альтернативностью их чувств и логических формулировок. Это не люди, которые всюду видят большую или меньшую степень хорошего или плохого, всюду находят реальные возможности и выходы. Они видят не возможность, а только грубую невозможность. Они видят не пути, а только один путь. Либо одно, либо другое. Здесь — в рай, там — в ад. Горячая ненависть смешивается с трогательной благожелательностью. Яркие карикатуры шиллеровских юношеских драм, утопический идеализм Руссо, категорический императив. «Ты можешь, так как ты должен» — так вырисовывается у них одна линия, которая кажется прямой и простой, так отчеканивают они горячие и холодные крылатые слова, сильные лозунги, которые до мозга костей пронизывают полусгнившую, трусливую современность. Они герои великих переворотов, которым не нужно реалистов, когда невозможное делается единственной возможностью.

Аутистическое мышление не становится здесь реальностью, поскольку это невозможно, но делается сильно действующим ферментом при превращении одной исторической реальности в другую. При известных исторически заостренных ситуациях эти ферментные действия аутистических лозунгов, даже у фанатиков и утопистов среднего типа, влияют сильнее, чем реально-политические эксперименты и соображения. Ферментное действие аутистической мысли, односторонней, резко заостренной антитетической идеи мы наблюдаем даже в этическом учении великого Канта, которое возникло в тиши кабинета без всякого пафоса и желания действовать на массы. Однако такой невинный девиз из тихого кабинета ученого часто встречал звучный резонанс в пафосе повседневных боев и даже воспламенял насыщенную атмосферу той или иной эпохи, что приводило в ужас самого мыслителя.



Рис. 16. Кальвин. Позднейшая гравюра
(из монографии проф. D. Benrath «Calvin und das Genfer Reformationswerk» в «Werkshagen des Protestantismus»)

В этом заключается ***внутреннее родство между идеализмом и революционностью*** — то, что нас ведет к типу шизотимических фанатиков и деспотов. Все элементы высоконапряженного нравственного идеализма мы находим в фигурах Савонаролы, Кальвина, Робеспьера — резко альтернативную этическую установку, аутистическую одержимость идеями современников, ***беспощадную ненависть к реальному миру,*** к прекрасному, к удовольствиям, ко всему тому, что улыбается, цветет и бьет ключом. Ничего не остается, кроме чистой, голой этической религиозной схемы. Человечество, сделавшееся добродетельным, благодаря страху окружено кругом решеткой и колючей проволокой. Если возникает некто, нарушающий категорический императив: касается или игнорирует его, — то он лишается головы. И над всем этим Робеспьер. Кровопийца? Нет, ученик Руссо и сын нежной матери, робкий, мягкий мечтатель, бледная добродетельная фигура, выдающийся учитель жизни не понимает ужасов. Он углублен в чтение Du Contrat social, своей любимой книги, идеи которой он претворяет в действительность с педантичной тщательностью. Он не осознает, что творит, и продолжает посылать на гильотину с неподкупной справедливостью. Он ничего не чувствует, кроме добродетели и идеала. Он не ощущает, что это причиняет страдание. При этом он пишет стихи, как Гёльдерлин, и проливает слезы умиления, когда говорит. Простой, приличный, скромный, мягкий, нежный семьянин, который больше всего боится оваций и дам.

В истории имеется мало примеров, которые представляют собой такую классическую чистую культуру шизотимических качеств в их странных конт-

растах, как Робеспьер: резкая эмоциональная холодность наряду с эксцентричностью, героическим пафосом, фанатической настойчивостью и внезапным отказом от решений, скрытая замкнутость при верности своим принципам. Что-то угрюмое, недоверчивое, напыщенное, педантичное, робкое. Добродетельный убийца, варвар из гуманности, «фанатик холодной, но безумной рефлексии».

Странный идеалист Мирабо, его циклотимический антипод, говорит о нем, покачивая головой: «Этот человек верит во все, что он говорит».

Ту же *шизотимическую триаду: идеализм, фанатизм, деспотизм* мы находим у более крупной и глубокой личности Кальвина. Робеспьер действует как его карикатурный двойник в другом столетии. Идеалистически-теократическое революционное владычество Савонаролы во Флоренции, Кальвина в Женеве и Робеспьера в Париже имеет много любопытных исторических аналогий.

Из-под рясы Савонаролы выглядывает угрожающий угловой профиль[1]. Шизотимическое творчество незначительных людей быстро преходяще, между тем религиозное учение Кальвина, как каменный монумент великого шизотимического разума, лишь постепенно проникло в умы людей и держалось столетия: со строгой организацией в построении, холодное, систематическое, полное нравоучений и фанатичной силы убеждения, нетерпимое — чистая мысль и чистое слово — без образа, смеха, души, юмора, примирения. Заклятый враг всех диатетических аффектов.

Менее известно то, что Кальвин из теологических мотивов в течение четырех лет казнил 50 человек и еще более сослал. Циклотимик Лютер думает по этому поводу, что «палачи не являются лучшими докторами». <...>

«Неукротимый характер», «Гранит», — говорит Каролина о Шеллинге. Благородство, широкий размах мысли, стойкость при неприятных ситуациях, твердость, чистота и цельность личности, героизм — вот жизненная форма великих шизотимиков. Таковым был Шиллер. Все половинчатое и надломленное он отбрасывает от себя беспощадно. Пусть гибнут граждане, пусть гибнет Шлегель, пусть гибнет все, что не живет и не может умереть. Остаются только — идеал и воля. «Как скала, — говорит несколько охлажденный его посещением Жан Поль, — тверд, как скала, полон драгоценных камней, полон сил — но без любви». Гёте[2] даже в старости, когда думает о своем друге, говорит с торжественным подчеркиванием: «Он был как Христос, и таким нужно быть».

---

[1] В биологическом отношении следует отметить: лицо Кальвина обнаруживает крайние шизотимические формы, какие только можно встретить на исторических портретах (худое, очень вытянутое лицо с чрезмерной высокой средней частью, длинный резкий нос, на некоторых портретах гипопластическая нижняя челюсть). Робеспьер был сыном душевнобольного отца и туберкулезной матери. Он стройный, бледнолицый, худой, болезненного вида, с низким лбом и загнутым носом, при возбуждении у него случались тикообразные подергивания лопатки, его смех производил впечатление гримасничанья, его телесные движения были деревянны и машинообразны.

[2] Цитировано по различным изречениям старого Гёте.

Теория темпераментов

Три понятия — *конституция, характер и темперамент* — получили в течение нашего исследования следующий смысл. *Под конституцией мы понимаем сумму всех индивидуальных свойств, которые покоятся на наследственности, т.е. заложены генотипически.* Только часть конституциональных факторов мы положили в основу наших исследований: взаимоотношение между строением тела, предрасположением личности, а также психической и соматической заболеваемостью. Понятие о конституции является психофизическим, общебиологическим и относится как к телесному, так и к психическому. Понятие «характер», напротив, — чисто психологическое.

Под характером мы понимаем сумму всех возможных реакций человека в смысле проявления воли и аффекта, которые образовались в течение его жизни из наследственного предрасположения и всех экзогенных факторов: соматических влияний, психического воспитания, среды и переживаний[3].

Понятие «характер» выделяет из аффективной сферы целостную психическую личность, включая, разумеется, интеллект. Он имеет много общего с понятием «конституция»: унаследованную часть психических качеств оно абстрагирует от телесных коррелятов, которые заключаются в понятии конституции, но одновременно в него как составная часть входят экзогенные факторы, особенно результаты воспитания и среды, чуждые понятию конституции. Тяжелые болезненные душевные состояния не относятся к характеру.

Кроме этого точно отграниченного значения можно пользоваться выражением «характер» для построения личности, не придавая существенного значения различию между конституциональными и экзогенно развивающимися факторами.

Понятие «темперамент» является для нас не строго установленным, а лишь эвристическим термином, который должен стать отправным пунктом для главной дифференцировки биологической психологии.

Мы представляем себе пока два основных, переплетающихся между собой круга действий[4].

1. *Психические аппараты,* которые называют также психической рефлекторной дугой, следовательно, факторы, которые, вероятно по филогенетически наслоенному пути, способствуют переработке в смысле образов и представлений психических раздражений от чувственного раздражения до моторного импульса. Их телесный коррелят — мозговые центры и пути — находится в неразрывной связи с органами чувств и двигательными инстанциями, — словом, *аппарат чувств, мозга и движений.*

2. *Темпераменты.* Они, как мы это твердо эмпирически знаем, обусловлены гуморально химизмом крови. Их телесный представитель — аппарат

[3] Подробнее об этом см. в моей книге: Über den sensitiven Beziehungswahn. Berlin: Julius Springer, 1918.

[4] Подробнее об этом см. в моей книге: Medicinische Psychologie. Leipzig: Thieme, 1922.

мозга и желез. Темпераменты составляют ту часть психического, которая, вероятно по гуморальному пути, стоит в корреляции со строением тела. Темпераменты, давая чувственные тона, задерживая и стимулируя, проникают в механизм «психических аппаратов». Темпераменты, насколько возможно эмпирически установить, очевидно, имеют влияние на следующие психические качества: 1) *психэстезию* — чрезмерную чувствительность или нечувствительность к психическим раздражениям; 2) *окраску настроения* — оттенок удовольствия и неудовольствия в психических содержаниях, прежде всего на шкалу веселого или печального; 3) *психический темп* — ускорение или задержка психических процессов вообще и их специального ритма (цепко держащийся, неожиданно соскакивающий, задержка, образование комплексов); 4) *психомоторную сферу* — общий двигательный темп (подвижный или флегматичный), а также на специальный характер движений (параличный, быстрый, стройный, мягкий, закругленный).

Следует эмпирически установить, что силы, которые влияют на все эти факторы, очевидно, имеют значение для образования *типов представления,* для того, что мы называем интеллектом и психическим предрасположением. Мы уже обращали внимание на это в отдельных главах, особенно по поводу ученых и художников. Мы еще не в состоянии установить, в какой степени действуют при абстрактном и наглядном мышлении, оптических и акустических представлениях влияние темперамента и структурные особенности специальных мозговых аппаратов. Тем более при наличии возможности, что гуморальные действия гормонов оказывают влияния на атомическое строение мозга и на строение тела вообще, вследствие чего весь вопрос приобретает необычайную сложность. Поэтому будет правильно группировать понятие темперамента вокруг психических инстанций, которые легко реагируют на острые химические действия как экзогенного (алкоголь и морфий), так и эндогенного характера, следовательно, вокруг аффективности и общего психического темпа.

В частности, по поводу биологической основы наших представлений о темпераментах надо сказать следующее: мозг остается заключительным органом для всех действий, относящихся к темпераменту, даже тех, которые исходят от химизма крови. Экспериментальные наблюдения над травмами мозга показывают, что непосредственные воздействия на мозг могут вызвать резкие изменения темперамента. Этот очевидный факт следует особенно подчеркнуть, чтобы не впасть вновь из анатомической односторонности в гуморальную, тем более что при современных течениях таковая опасность существует. В настоящее время мы не можем решить вопрос, насколько мозг наряду со свойствами заключительного органа обладает еще первичными, активными функциями при возникновении таких психических качеств, как окраска настроения и общий психический темп. В отношении различных сенсорных и психомоторных типов функций, типов образования представлений и воззрений мы пока не сможем дать ответа на вопрос: что из этих различных психических функций репрезентируется в отдельных анатомических мозговых аппаратах, а что обус-

ловливается лишь переключениями того же аппарата вследствие различных химически-гуморальных влияний? Но мы будем считать достижением, если эти вопросы будут поставлены и сформулированы. Этим существенно модифицируется одностороннее направление мышления, которое имеет тенденцию локализовать все психическое в мозговых центрах. Во всяком случае эта постановка вопроса не выдумана нами, а навязывается ходом наших эмпирических исследований во всей этой книге.

Коснемся теперь *желез* внутренней секреции. Что эндокринная система имеет существенное влияние на психику, особенно на качество темперамента, является эмпирическим фактом, установленным в отношении щитовидной железы врачебными наблюдениями при кретинизме, микседеме, cachexia strumipriva и базедовой болезни, а в отношении половой железы — экспериментами с кастрацией.

Мы вновь видим у больших шизотимических и циклотимических групп *корреляцию между строением тела* и *темпераментом,* т.е. биологическое взаимоотношение, которое бросается в глаза, если рассматривать параллелизм между психическим уродством и гипопластическим строением тела у *кретинов* или между ростом в длину костей конечностей и сдвигом в темпераменте у молодых *кастратов* и *евнухоидов,* т.е. вещи, которые можно закономерно биологически проследить вплоть до высших животных. <...>

Напрашивается мысль, что нормальные типы темпераментов циклотимиков и шизотимиков в эмпирической корреляции со строением тела могут возникать аналогичным, параллельным гуморальным действием; при этом мы должны не односторонне думать о кровяных железах в узком смысле, а обо *всем химизме крови,* который вообще обусловливается большими *внутренними железами* и в конце концов *каждой тканью тела.* Мы вместо одностороннего параллелизма — мозг и душа — выставим сознательно и уже окончательно другой — тело и душа, метод мышления, который все больше и больше укореняется в клинике.

К. Холл, Г. Линдсей

Конституциональная психология Шелдона*

Структура телосложения

Измерение телосложения

Хотя Шелдон прекрасно знал о попытках своих предшественников типологизировать или измерить внешний облик, он начал действовать индуктивно. Первая проблема, с которой он столкнулся, — обеспечение большого количества «внешностей», которые можно было бы подвергнуть многократному исследованию. Чтобы сделать эту процедуру практичной и эффективной, он создал фотографическую технику, предполагавшую изображение индивидов на стандартном фоне спереди, сбоку и сзади.

Эта процедура была названа «Тест представления соматотипа» и детально описана в шелдоновском «Atlas of men» (1954).

В первом значительном своем исследовании человеческого телосложения Шелдон получил около четырех тысяч стандартных фотографий мужчин — студентов колледжа. Эти изображения были затем внимательно изучены несколькими судьями с целью выделения главных переменных, отвечающих за физические различия или составляющих их основу. Если данная характеристика предположительно была первичной, она оценивалась по следующим критериям: 1) возможно ли классифицировать все четыре тысячи субъектов на основании этой характеристики? 2) могли ли различные судьи независимо достичь согласия в классификации внешности с точки зрения этой характеристики? 3) нельзя ли рассмотреть эту переменную в терминах уже выделенных переменных?

---

* *Холл К.С., Линдсей Г.* Теории личности. М.: «КСП+», 1997. С. 457–464, 466–467, 469–475.

Первичные компоненты телосложения

После значительного периода исследований и обсуждений этих изображений Шелдон и его сотрудники заключили, что, получив три компонента, они исчерпали возможности выделения новых. Эти три параметра стали сердцевиной техники измерения внешней структуры тела, и следующая стадия исследований Шелдона была посвящена тщательному описанию и измерению.

Первый компонент — *эндоморфность*. Индивид, чьи показатели по этому компоненту высоки, а по двум другим — низки, характеризуется мягкостью и округлостью форм. С мягкостью и округлостью согласуется недоразвитие костей и мышц и относительно низкий коэффициент отношения поверхности и массы. У таких индивидов низкий удельный вес и высокая плавучесть. Тот факт, что у них сильно развиты пищеварительные органы и то, что функциональные элементы этих структур изначально развиваются из эндодермального эмбрионального слоя, определяет использование термина «эндоморфность».

Второй компонент обозначается как *мезоморфность*. При высоком развитии этого компонента и низком развитии двух других телосложение крепкое и прямоугольное, с преобладанием костей и мускулов. Мезоморфное тело сильное, крепкое, обладает сопротивляемостью к повреждениям, в целом «оснащено» для напряженной и тяжелой деятельности. Атлет, авантюрист, профессиональный солдат должны быть наделены этим типом сложения. Доминирующая часть этого сложения выводится в первую очередь из мезодермального эмбрионального слоя, отсюда и термин «мезоморфный».

Третий компонент был обозначен как *эктоморфность*. Индивид, у которого этот компонент более выражен, чем два других, тонок, высок и хрупок, с плоской грудью и узким телом. Обычно он худ и со слабо развитой мускулатурой. Относительно массы площадь поверхности тела у эктоморфа больше, чем у других типов; поверхность преобладает над массой. Он обладает также — в пропорции к размерам — наибольшим мозгом и центральной нервной системой. Из этого Шелдон заключает, что его сложение определяется — более, чем у других, — тканями, производными от эктодермального эмбрионального слоя. Эктоморф, в связи с большей относительной поверхностью, сверхоткрыт внешней стимуляции. Это — тип сложения, слабо «оснащенный» для соревновательной деятельности или длительной физической активности.

Между общим определением первичных компонентов и конечным определением соматотипа лежат тонкости объективной техники измерения. Подходящая измерительная процедура была выведена из сложной смеси рейтинговых оценок или классификаций, сделанных судьями, и разработанной системы измерений телосложения. Каждый из четырех тысяч субъектов был оценен с точки зрения каждого из первичных компонентов. Было возможно получить многочисленные антропометрические показатели — по большей части диаметры различных частей тела — и определить, насколько различались эти параметры у индивидов, получивших у судей высокие или низкие оценки по каждому ком-

поненту. Те физические показатели, которые различались у субъектов, по-разному оцененные судьями с точки зрения трех первичных компонентов, были оставлены, остальные — отвергнуты. В итоге была сохранена группа из семнадцати антропометрических показателей, каждый из которых представлял отношение диаметра той или иной части тела к росту индивида. Вскоре было обнаружено, что эти диаметры могут быть измерены по фотографии не менее точно, чем при работе с телом субъекта. Таким образом, технические показатели, полученные по стандартной фотографии, заменили показатели, полученные на основании непосредственного измерения тела.

Все четыре тысячи субъектов были оценены судьями по тому, насколько в их внешнем облике присутствовал каждый из трех первичных компонентов. Кроме того, каждый субъект получил оценку от одного до семи баллов по каждому компоненту. Таким образом, для каждого рейтинга или оценки по каждой переменной существовал ряд конкретных иллюстраций в виде индивидов, оригинальных моделей, которым был приписан этот рейтинг. Кроме того, для каждого индивида существовал набор физических показателей, по которым, как было показано, различались индивиды с различным рейтингом по трем компонентам. Теперь для Шелдона оказалось возможным разработать процедуру, посредством которой, имея семнадцать показателей, можно было объективно получить рейтинг по каждому из трех компонентов. В один из моментов исследования сотрудничавший с Шелдоном С.С. Стивенс создал аппарат, который, хотя и нуждался в человеке-операторе, сводил приписывание оценок к относительно простому, хотя и многочисленному, набору манипуляций. С использованием оператора, не знакомого с процедурой соматотипизации за исключением инструкций, необходимых для работы с аппаратом, оказалось возможным показать для одной сотни случаев корреляцию 0.94 между рейтингами, данными машиной, и теми, что были получены более первичным методом наблюдения. Шелдон сообщает (1954), что индивиды, привычные к соматотипизации группы из колледжа, обычно обнаруживали корреляцию около 0.90 или выше между своими независимыми оценками.

Физические измерения не только привели к общей картине каждого компонента; они дали возможность *рейтинга* этих компонентов для пяти различных областей тела: голова—шея, грудь—туловище, руки, живот—туловище и ноги. Полное описание процесса соматотипизации мужского тела содержится в Шелдоновском «Atlas of men» (1954), включающем репрезентативные фотографии более тысячи мужчин, взятых из общего набора из 46 000 фотографий.

Хотя создание машины вычисления соматотипа было полезно с точки зрения демонстрации, Шелдон счел, что такой подход к соматотипу слишком медлителен, механистичен и негибок. На практике процедура выявления соматотипа обычно начинается с таблиц распределения известных соматотипов по различным отношениям, выведенным путем деления роста субъекта на кубический корень его веса. Таким образом, если мы знаем рост, вес и возраст субъекта, мы можем подойти к соответствующей таблице, где мы обнаружим

незначительное число соматотипов (обычно, не более четырех—пяти) как наиболее типичных. Затем возможно выбирать подходящий соматотип, изучив актуальные физические показатели или же простым осмотром. Этот процесс осмотра облегчен рядом фотографий из «Atlas of men», где изображения упорядочены так, чтобы пользователь мог быстро находить фотографии желательного соматотипа.

С тех пор Шелдон разработал метод приписывания соматотипических оценок, который можно считать почти полностью объективным. Этот метод объективно учитывает три переменные и почти во всех случаях дает статистически выверенную оценку соматотипа. Три используемые переменные: соматотипический индекс веса (рост/кубический корень веса), индекс тела (отношение верхней части тела — грудь — к нижней — живот), выводимый в первую очередь из фронтального изображения на стандартной соматотипической фотографии, рост во взрослом возрасте. Еще до полного описания метода он был использован в нескольких эмпирических исследованиях[1]. Эти исследователи сообщают, что корреляции между старым и новым методом оценки соматотипа превышают 0.70.

В главной публикации последних лет Шелдон представил полное обсуждение этих базовых соматотипических переменных, сопроводив серией таблиц («Базовые таблицы для объективной соматотипизации»), позволяющих точно установить соматотип на основании оценок по трем переменным[2].

Соматотип индивида — это паттернирование первичных компонентов телосложения, выраженный тремя числовыми показателями, выведенными на основании семнадцати вышеупомянутых измерений или некоторой эквивалентной системы операций, с учетом адекватной истории индивида. Первый из этих показателей всегда относится к эндоморфности, второй — к мезоморфности и третий — к эктоморфности. Показатели варьируют от 1 до 7, где 1 представляет абсолютный минимум компонента, 7 — максимально возможную выраженность. Таким образом, индивид, получивший оценку 7-1-1, имеет исключительно высокий показатель эндоморфности и очень низкие — по мезоморфности и эктоморфности. Индивид, получивший оценку 4-6-1, имеет средний показатель эндоморфности, очень высокий — мезоморфности и при этом явно дифициентен по эктоморфности.

На рис. 1 представлена серия иллюстраций соматотипов. Помимо трех полярных, или крайних, телосложений, где полностью доминирует один компонент, мы представляем несколько вариантов более типичных или сбалансированных телосложений. Большинство индивидов подпадает под один из относительно сбалансированных соматотипов.

---

[1] См.: *Livson, McNeil*, 1962; *McNeil, Livson*, 1963. [Здесь и далее библиографические ссылки в источнике приводятся не полностью. – *Ред.-сост.*]

[2] См.: *Sheldon, Lewis, Tenney*, 1969.

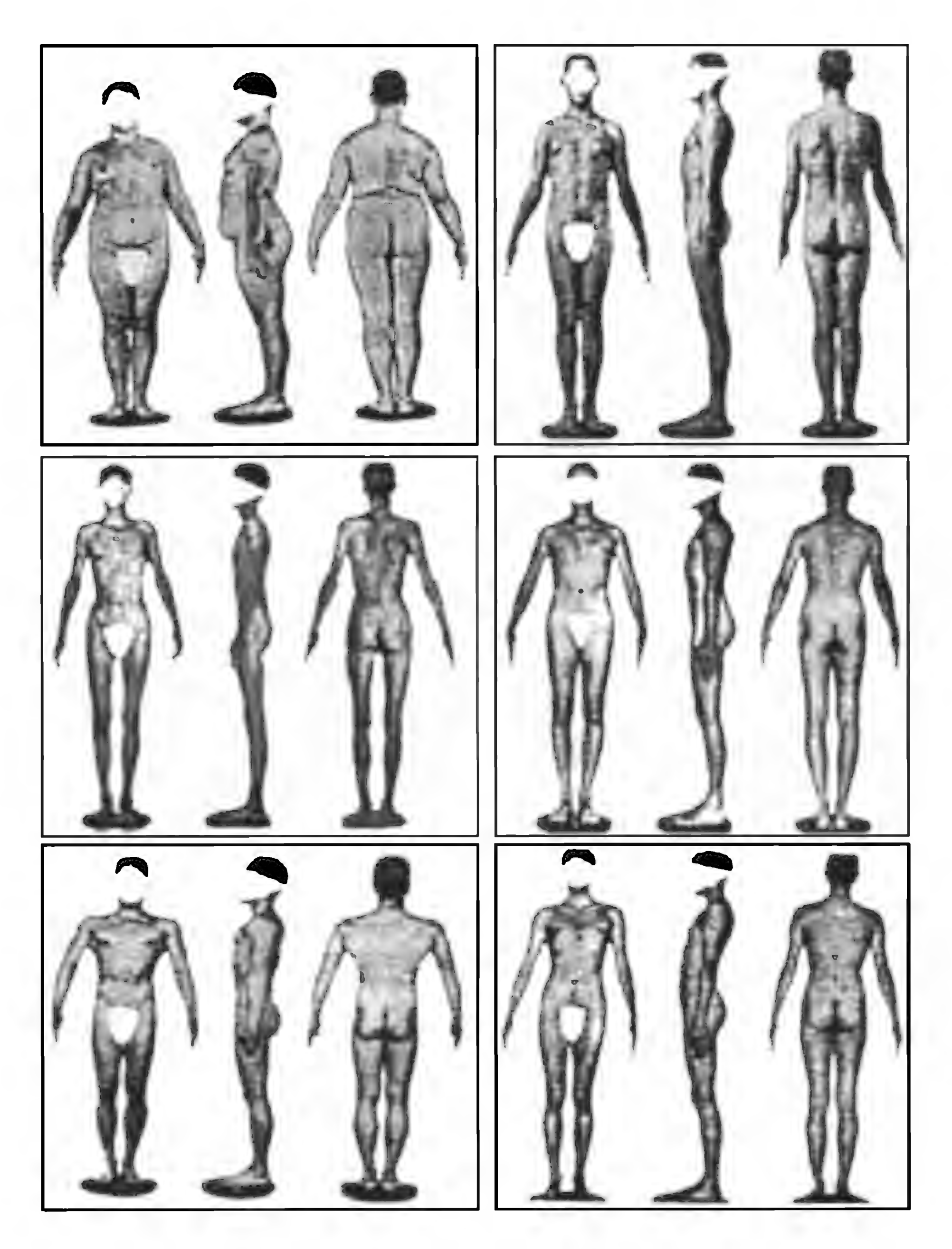


Рис. 1. Иллюстрация соматотипов[3]

Многим читателям могло показаться, что в ранних работах Шелдона предполагается, что соматотип можно адекватно установить на основе единственного набора соматотипических фотографий. Позже, однако, он ясно указал, что для более точного измерения соматотипа нужно иметь информацию относительно того, как меняется вес человека и, в идеале, серию фотографий, сделанных в разное время[4]. Эти последующие ограничения, как представляется,

[3] См.: *Sheldon*, 1954.

[4] См.: *Sheldon*, 1949, 1954.

связаны с более подробным анализом проблемы *морфогенотипа*. Как уже указывалось, соматотип рассматривается как средство оценки или приближения к базовым и неизменным биологическим детерминантам поведения (морфогенотипу) через показатели, относящиеся в основном к внешне наблюдаемому телу (фенотипу). Шелдон пишет:

> Принципиальная проблема конституциональной психологии — пролить предварительный таксономический свет на действие морфогенотипа в человеке. Но невозможно иметь дело непосредственно с морфогенотипом. Все, что вы можете увидеть, потрогать, измерить, взвесить — это фенотип. Фенотип — это живое тело, как оно представлено чувственному восприятию в данный момент. У фенотипа, по определению, нет четвертого измерения, нет временной продолжительности. Но работать с генотипом невозможно, поскольку в данный момент он всего лишь концептуальная абстракция. Поэтому было необходимо ввести новое понятие — соматотип — который не является ни фенотипом, ни генотипом, но есть отражение непрерывности, которая явно существует между этими двумя аспектами органической жизни... Выявлять соматотип — это пытаться бросить свет на ***фиксированный*** край континуума посредством многократной записи его ***изменчивого*** края, доступного чувствам в последовательных исследованиях фенотипа[5].

Таким образом, соматотип — это компромисс между морфогенотипом и фенотипом. Это менее, чем индивидуальное телосложение в настоящее время, но явно более, чем биологически детерминированная структура тела, независимая от влияний среды. Шелдон полагает, что если мы серьезно заинтересованы в лучшей оценке морфогенотипа, нам, в идеале, следует не только иметь полную историю индивида, но и летопись его предков и потомков. Кроме того, соматотипические фотографии следует получать через регулярные промежутки времени на протяжении жизни индивида, в дополнение к возможно большему количеству биологических тестов. Обычный соматотип, разумеется, далек от этого идеала; но предположительно он движется к нему от простого статистического описания телосложения в настоящее время. С этим согласуется данное Шелдоном определение соматотипа:

> По определению, соматотип есть предсказание будущих последовательностей фенотипов, которые явит живой индивид при условии, что питание останется постоянным или будет варьировать в нормальных пределах. Более формально мы определяем соматотип как ***траекторию или путь, по которому пойдет живущий организм при стандартных условиях питания и в отсутствии серьезной патологии***[6].

---

[5] См.: *Sheldon*, 1954. P. 19.

[6] См.: *Sheldon*, 1954. P. 19.

В четырех тысячах первоначально изученных Шелдоном случаев он смог идентифицировать 76 отчетливых соматотипических паттернов. Он допускал возможность открытия дополнительных паттернов, но не полагал, что их количество существенно приблизится к 343 теоретически возможным. Его проницательность в этом случае подтверждается тем, что после изучения телосложения более сорока тысяч мужчин он смог сообщить лишь о 88 различных соматотипах. Однако картина драматическим образом изменилась с появлением нового метода определения соматотипов, и он сообщил о 267 наблюдаемых соматотипах[7].

Шелдон отчетливо осознает, насколько соматотип предполагает абстрагирование от огромной сложности любого конкретного телосложения. Первичные компоненты служат тому, чтобы поставить пределы классификации телосложений, но внутри каждой классификации соматотипов все же есть «комнатка» для отклонения. Это отклонение отсекается или приписывается ряду вторичных компонентов. Шелдон считает, что первичные компоненты дают возможность адекватной классификации, но остаются дополнительные измерения, которыми должен интересоваться исследователь, желающий более полно описывать телосложения. <...>

Соматотипизация женщин

Первоначальный объем работы по измерению телосложения был проделан Шелдоном в отношении мужчин. Очевидно, что в нашем обществе санкции против изучения обнаженного тела жестче в случае женского тела, чем в случае мужского. Соответственно, вполне естественно, что работа в этой области должна была осуществляться с мужчинами. В первой книге о телосложении (1940) Шелдон утверждает, что доступные данные указывают на те же семьдесят шесть соматотипов у женщин, что и у мужчин, хотя встречаются они, вероятно, с другой частотой. Он утверждает также, что эндоморфность, как и комбинация эндоморфности с эктоморфностью, более обычны для женщин, тогда как для мужчин более обычны мезоморфность и мезоморфность в сочетании с эндоморфностью.

Шелдон сообщает (1954) о значительной работе в области соматотипизации женщин и о том, что в будущем будет опубликован «Атлас женщин». Более экстенсивные открытия, которыми он располагает сейчас, подтверждают его предыдущее наблюдение относительно того, что телосложение женщин более эндоморфично, чем мужское. Он указывает также, что женщины демонстрируют меньше вариаций в компонентах, чем мужчины, хотя есть незначительное число женских соматотипов, которым нет параллелей у мужчин. <...>

---

[7] См.: *Sheldon, Lewis, Tenney*, 1969.

Анализ поведения (личность)

Вооруженный средствами измерения внешних аспектов человеческого строения, конституциональный психолог должен создать или заимствовать некоторые методы оценки поведения — для того, чтобы исследовать отношения между телосложением и личностью. Шелдон начал с допущения о том, что, несмотря на то, что существует множество поверхностных измерений или переменных, в терминах которых возможно описывать поведение, в основе их лежит небольшое число компонентов, которые, как можно ожидать, ответственны за всю внешнюю сложность и многообразие. Он намеревался создать средство для измерения этих базовых компонентов, заимствуя при этом мудрые мысли предшествовавших исследователей личности и сочетая их с собственным знанием, полученным в клинике, и собственным индуктивным опытом.

Оценка темперамента

Вначале была внимательно изучена литература, посвященная личности, и был составлен перечень из 650 черт. К этому перечню были добавлены переменные, выведенные на основе собственного опыта исследователя, после чего он был редуцирован посредством комбинирования перекрывающих друг друга параметров и упразднения тех, которые не представлялись существенными. В конце концов, Шелдон и его сотрудники получили 50 черт, которые, как им представлялось, репрезентировали все специфические феномены, с которыми соотносились изначальные 650 черт.

Следующим шагом был отбор группы из тридцати трех молодых людей, по большей части студентов-выпускников и педагогов, которые изучались в течение года посредством наблюдения в ежедневной профессиональной деятельности и на основе клинического интервью. Каждый субъект оценивался исследователем по семибалльной шкале по каждой из пятидесяти черт, и итоговые оценки интеркоррелировались с целью выявления кластеров положительно коррелирующих черт, относительно которых можно было предположить, что они репрезентируют одну и ту же стоящую за ними переменную. Произвольно было решено, что для того, чтобы черта была включена в кластер или компонент, она должна положительно коррелировать по крайней мере на уровне .60 с каждой из других черт кластера и отрицательно коррелировать по крайней мере на уровне — .30 со всеми чертами, обнаруженными в других кластерах.

Первичные компоненты темперамента

Результат корреляционного анализа выявил три основных кластера или группы черт, включавших двадцать две из начальных пятидесяти. В первую группу черт входили стремление к расслаблению, любовь к комфорту, удовольствие от

пищи, зависимость от социального одобрения, глубокий сон, потребность в людях во время беспокойства. Черты, охватываемые вторым кластером, включали самоуверенность позы, энергетичность, потребность в упражнениях, прямоту, громкий голос, свойство казаться старше, потребность в действии во время беспокойства. Наконец, третья группа черт включала сдержанность позы, сверхбыстрые реакции, социофобию, запрет на обращение в социум, сопротивление научению, сдержанность голоса, плохой сон, юношескую порывистость, во время беспокойства — потребность в одиночестве.

На этой стадии Шелдон был удовлетворен тем, что, по крайней мере на уровне тенденций, ему удалось выявить компоненты поведения, существенные, базовые для последующего исследования. Он был намерен усовершенствовать перечень черт для каждого компонента, чтобы разработать чувствительное и надежное средство измерения трех компонентов. Он сделал попытку добавить черты, отразив индивидуальную конституцию, менее изменчивую в сравнении с вариациями среды или культуры. Прежде, чем исследователь вышел на последнюю стадию, была осуществлена серия из восьми исследований различных сочетаний старых и новых черт. Финальное интеркорреляционное исследование, осуществленное со ста субъектами, с исполнением семидесяти восьми черт, завершилось отбором двадцати для каждого из трех кластеров (всего 60 черт), все из которых удовлетворяли критерию коррелирования по крайней мере на уровне .60 с остальными чертами того же кластера и отрицательного коррелирования как минимум на уровне — .30 со всеми чертами других кластеров. Черты, отобранные в конце концов, сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Шкала темперамента[8]

	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
1	Расслабленность в позе и движениях*	Уверенность в позе и движениях*	Сдержанность в позе и движениях, скованность*
2	Любовь к физическому комфорту*	Любовь к физическому приключению*	Физиологическая сверхреактивность
3	Медленные реакции*	Энергетичность*	Сверхбыстрые реакции*
4	Любовь к еде	Потребность в упражнениях и радость от них*	Любовь к уединению*
5	Социализация еды	Любовь к доминированию. Стремление к власти	Ментальное напряжение. Сверхвнимательность. Понятливость*
6	Удовольствие от пищеварения	Любовь к риску*	Скрытность в чувствах. Эмоциональная сдержанность*
7	Любовь к благовоспитанности*	Смелая прямота манер*	Застенчивость, отражающаяся в мимике и движениях глаз*

[8] См.: *Sheldon*, 1942. P. 26.

Таблица 1 (окончание)

	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
8	Социофилия*	Физическое мужество в сражении*	Социофобия*
9	Не делающее различий дружелюбие	Соревновательная агрессивность*	Запрет на социальное обращение*
10	Стремление к привязанности и одобрению	Психологическая грубость	Сопротивление навыкам и рутине (привыканию)
11	Ориентация на людей	Клаустрофобия	Агорафобия
12	Эмоциональная уравновешенность*	Безжалостность, свобода от щепетильности	Непредсказуемость отношения
13	Толерантность*	Отсутствие голосовой сдержанности*	Вокальная сдержанность и вообще шумовая сдержанность*
14	Благодушие*	Спартанское безразличие к боли	Гиперсензитивность к боли
15	Глубокий сон	Общая шумливость	Плохой сон, хроническая усталость
16	Неумеренность*	Сверхзрелость во внешности (в проявлениях)*	Юношеская настойчивость в манерах и внешних проявлениях*
17	Мягкая, простая коммуникация, экстраверсия висцеротонии*	Горизонтальное ментальное расслоение, экстраверсия соматотонии	Вертикальное ментальное расслоение, интроверсия
18	Релаксация и социофилия под влиянием алкоголя	Самоуверенность и агрессия под влиянием алкоголя	Сопротивление алкоголю и другим депрессантам
19	При расстройствах (проблемах) потребность в людях	При проблемах — потребность в действии	При проблемах потребность в одиночестве
20	Ориентация на детство и семейные отношения	Ориентация на цели и активность юности	Ориентация на поздние периоды жизни

* *Примечание.* Тридцать черт, отмеченные звездочками, вместе образуют краткую форму шкалы.

Первый компонент темперамента был назван *висцеротония*. Индивид с высокими показателями по этому компоненту характеризуется общей любовью к комфорту, социабельностью, ненасытностью в еде, общении, привязанностях. Его поза расслаблена, реакции медленны, он уравновешен, толерантен в отношениях с другими, в целом прост во взаимодействии. Шелдон пишет:

> Личность кажется центрированной на висцере. Пищеварительный тракт царствует, и его благополучие определяет жизненную цель[9].

[9] См.: *Sheldon*, 1942. P. 543.

Второй компонент получил название *соматотония*. Высокие оценки по этому показателю обычно сопровождаются любовью к физическим приключениям, риску, сильной потребностью в энергичной мышечной активности. Индивид агрессивен, безразличен к чувствам других, внешне сверхразвит, шумен, отважен, подвержен клаустрофобии. Действие, сила, доминирование для такого индивида имеют первостепенное значение.

Третий компонент был обозначен как *церебротония*. Высокие оценки по этому компоненту означают сдержанность, запреты, стремление спрятаться. Индивид скрытен, застенчив, молодо выглядит, боится людей и лучше всего чувствует себя в небольших замкнутых пространствах. Он сверхбыстро реагирует, плохо спит, предпочитает одиночество, особенно при беспокойстве. Старается не привлекать к себе внимания.

Три генеральных измерения и двадцать определяющих черт для каждого образуют *шкалу темперамента*, основанную на оценках по каждому первичному компоненту. Шелдон дает следующие рекомендации по использованию шкалы:

> Внимательно наблюдайте за человеком по меньшей мере год в ситуациях настолько различных, насколько возможно. Осуществите не менее двадцати аналитических интервью с ним — так, чтобы это наилучшим образом соответствовало ситуации, темпераменту и интересам обоих участников <...>. После каждого интервью <...> обратитесь к оценочному листу и припишите рейтинговые значения столь многим чертам, сколь возможно. Повторяйте наблюдения, интервью, пересматривайте оценки, пока не будете удовлетворены тем, как были оценены все шестьдесят черт[10].

Итак, после долгого периода наблюдений исследователь приписывает значения от 1 до 7 шестидесяти специфическим чертам, каждая из которых Шелдоном детально определена. Общая оценка по двадцати чертам вычисляется затем путем сложения индивидуальных оценок и переводится в итоговую оценку по каждой переменной в соответствии с таблицей[11] или путем усреднения оценок. Для особо тщательного анализа можно использовать половинные оценки, в связи с чем семибалльная шкала превращается в тринадцатибалльную.

Для описания поведения есть и вторичные компоненты, но они не столь многочисленны и тщательно проработаны, как те, что относятся к оценке внешности. По этой причине мы опустим их описание. Заинтересованный читатель найдет самое полное их рассмотрение у Шелдона (1942).

[10] См.: *Sheldon*, 1942. P. 27.

[11] См.: *Sheldon*, 1942. P. 95.

Соотношение телосложения и поведения личности

Мы обсудили, как Шелдон определял то, что считал базовыми компонентами телосложения (структуры) и темперамента (функции) и проследили, как он создавал средства для измерения этих компонентов. Остается лишь рассмотреть его попытки соотнести эти два типа переменных.

В каком-то смысле можно считать ранние исследования лишь подготовительными шагами к более важной цели оценить степень связи между телосложением и темпераментом. В другом смысле очевидно, что измерения соматотипа и темперамента обладают независимой ценностью, не выводимой из этих результатов исследования, о которых будет рассказано здесь. Адекватное средство измерения телосложения ценно для многих исследователей, не заинтересованных в конституциональной психологии как таковой, например для антропологов, специалистов по прикладной психологии, физиологов, патологов. Аналогично, система объективных и чувствительных средств измерения важных аспектов поведения удобна для почти всех психологов, независимо от того, заботит ли их соотношение телосложения и поведения.

Большинство исследований Шелдона строилось вокруг вопроса о том, какова связь между телосложением и личностью. Тем не менее, мы ограничимся описанием единственного репрезентативного исследования, посвященного выявлению соотношения телосложения и темперамента у здоровых студентов колледжа. <...>

На протяжении 5 лет Шелдон (1942) исследовал двести мужчин, белых, студентов колледжа или выпускников, вовлеченных в академическую или профессиональную деятельность. Эти люди были оценены по темпераменту — так, как это определяется Шкалой темперамента, — после долгого периода наблюдения. Вслед за этим они были соматотипизированы в соответствии с уже описанной процедурой.

Таблица 2

Корреляция между компонентами телосложения и компонентами темперамента[12]

	Висцеротония r	Соматотония r	Церебротония r
Соматотип	(n=200)	(n=200)	(n=200)
Эндоморфность	+0.79	−0.29	−0.32
Мезоморфность	−0.23	+0.82	−0.58
Эктоморфность	−0.40	−0.53	+0.83

[12] См.: *Sheldon*, 1942. P. 400.

Наиболее важные открытия касались степени связи между переменными темперамента и телосложения — связи, выявленной корреляционной техникой. Результаты, представленные в табл. 2, ясно показывают, что корреляция между параллельными сторонами сложения и темперамента значима и удивительно высока, тогда как корреляция в любых других комбинациях значимо отрицательная. Результаты эти недвусмысленно показывают, что *есть соответствие между темпераментом, измеренным на основе оценок наблюдателей, и телосложением, определенным на основе соматотипических фотографий*. Шелдон пишет:

> Корреляция выше, чем мы ожидали обнаружить, и встают очень интересные вопросы. Если полагать положительную корреляцию показателем того, в какой мере две переменные состоят из одних и тех же элементов, то корреляция порядка +.80 означала бы, что морфология и темперамент — такие, как мы измерили, — могут на высоком уровне достоверности выражать сущностные общие компоненты... Если мы *уже* пришли к базовым факторам личности, корреляции не превышают те, что следовало бы ожидать, поскольку тогда наши две техники выявляют одно и тоже на разных уровнях проявлений[13].

Шелдон делает вывод, что если эти измерения в дальнейшем исследовании докажут свой базисный статус — на что он и надеется — они дадут некую систему координат, на основе которой психология сможет внести свой вклад в изучение индивидуальных различий во всех сферах поведения. Такая возможность поддержит взаимопроникновение психологии, биологии и социальных наук.

---

[13] См.: *Sheldon*, 1942. P. 401.

2 *Психопатии и акцентуации характера: определения, основные признаки и виды*

П.Б. Ганнушкин

[Психопатии]*

Психопатическими называются личности, с юности, с момента сформирования представляющие ряд особенностей, которые отличают их от так называемых нормальных людей и мешают им безболезненно для себя и для других приспособляться к окружающей среде. Присущие им патологические свойства представляют собой постоянные, врожденные свойства личности, которые, хотя и могут в течение жизни усиливаться или развиваться в определенном направлении, однако обычно не подвергаются сколько-нибудь резким изменениям. Надо добавить при этом, что речь идет о таких чертах и особенностях, которые более или менее определяют *весь* психический облик индивидуума, накладывая на *весь* его душевный уклад свой властный отпечаток, ибо существование в психике того или иного субъекта вообще каких-либо отдельных элементарных неправильностей и уклонений еще не дает основания причислять его к психопатам. Таким образом, психопатии — это формы, которые не имеют ни начала, ни конца; некоторые психиатры определяют психопатические личности, этих, по выражению Балля (*Ball*), постоянных обитателей области, пограничной между душевным здоровьем и душевными болезнями, как неудачные биологические вариации, как чрезмерно далеко зашедшие отклонения в сторону от определенного среднего уровня или нормального типа. <...>

При определении психопатий можно также исходить из практического признака, выдвигаемого Шнейдером (*Schneider*), по словам которого, *психопатические личности — это такие ненормальные личности, от ненормальности которых страдают или они сами, или общество*. Надо добавить, что это — индивидуумы, которые, находясь в обычный жизни, резко отличаются от обыкновенных, нормальных людей, они, между прочим, легко вступают в конфликт с правилами общежития, с законом, но, оказавшись, добровольно или по при-

---

* *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика. М.: Медицинская книга, 2007. С. 8—13, 48, 50—53.

говору суда, в стенах специального заведения для душевнобольных, не менее резко отличаются и от обычного населения этих учреждений <...>

Вопрос об этиологии психопатий очень сложен. Громадную роль в их происхождении издавна приписывали тому до сих пор недостаточно выясненному биологическому процессу, который называется *вырождением*. К сожалению, понятие это до сих пор остается чрезвычайно неопределенным. Во всяком случае, применение его в интересующей нас области определенно подчеркивает факт врожденности психопатий. <...> О случаях простой передачи в неизменном виде одних и тех же психопатических свойств от одного поколения другому много говорить не приходится, ибо они несомненны, но, по-видимому, нередки и такие случаи, когда психопатическая личность представляет неудачную комбинацию наследственных задатков, самих по себе ничего патологического не представляющих. <...>

Уяснению механизма, лежащего в основе неспособности психопатов приспособляться к действительности, много помогает подчеркиваемое Крепелиным (*Kraepelin*) понятие о задержке развития. Нередко, сталкиваясь с психопатическими проявлениями, мы невольно получаем впечатление чего-то недоразвитого, детского; таковы хотя бы повышенная внушаемость, склонность к преувеличению и чрезмерно развитая деятельность фантазии у «истеричных» субъектов, эмоциональная неустойчивость — у эмотивно-лабильных и конституционально-нервных, слабость воли — у неустойчивых психопатов, находящихся во власти аффектов, некритическое мышление — у параноиков и т.д. Такого рода психические дефекты Крепелин объясняет недостаточным развитием тех или других сторон личности и называет частичными, парциальными *инфантилизмами* (преимущественно — воли и чувства) в противоположность полному, тотальному психическому инфантилизму, находящему свое определенное клиническое выражение в олигофрении.

Ни анатомии, ни химии, ни эндокринных механизмов, обусловливающих различные формы конституциональных психопатий, мы еще не знаем, так как в деле изучения этих факторов сделаны лишь первые шаги. <...> В настоящее время больше всего привлекает к себе внимание зависимость между эндокринным аппаратом, обменом веществ в организме, законами роста последнего, строением тела и рядом функций нервной системы, особенно психической деятельностью, моторной и вегетативной нервной деятельностью. Широкую известность приобрела попытка Кречмера (*Kretschmer*) установить связь между строением тела и характером; попытка хотя и не приведшая пока к бесспорным результатам, однако представляющая для интересующей нас области принципиальный интерес и значение ввиду того, что автор в своей работе исходил из наблюдений как над душевнобольными в собственном смысле этого слова, так и над конституциональными психопатами.

Приведенные соображения, может быть, сделаются более понятными в связи с той отличительной особенностью учения о психопатиях, которая выражается положением, что изучаемые формы не имеют определенных границ;

будучи часто трудно отличимыми от нерезко выраженных психозов, они, с другой стороны, уже совершенно незаметным образом сливаются с так называемой нормой, ибо между психопатическими особенностями и соответствующими им «простыми человеческими недостатками» разница, большей частью, только количественная, а не качественная, — так называемые «нормальные» характеры (если только таковые существуют) без всяких границ переходят в патологические; благодаря этому обстоятельству, мы имеем здесь дело то со случаями, далеко заходящими в патологию, то с лицами, никем не считаемыми за больных. Необходимо добавить, что границы между отдельными психопатиями столь же расплывчаты и неопределенны, как и общие рамки всей этой, подлежащей изучению, области. Выделяемые нами отдельные формы большей частью представляют искусственный продукт схематической обработки того, что наблюдается в действительности: на самом деле чистые формы психопатий в том виде, как их принято описывать, встречаются редко: в жизни преобладают формы смешанные — отсюда и необыкновенное многообразие и большая неустойчивость отдельных симптомов.

Как мы говорили, психопаты обычно отличаются недостаточной способностью приспосабливаться к окружающей их среде и легко вступают в конфликты с обществом. Содержание этих конфликтов бывает очень разнообразно, и представителей подлежащей нашему описанию группы мы видим в самых разнообразных общественных положениях — в общем, диапазон их социальной деятельности очень широкий: от благодеяний до преступления; по отношению к некоторым из них иногда невольно напрашивается старый французский термин «*dûlire des actes*» — бред поступков: психопаты этого типа рассуждают очень хорошо, правильно, логично, а поступают, действуют очень «плохо», вплоть до совершения уголовно наказуемых поступков (*folie lucide, folie raisonnante, folie morale*). Поэтому учение о психопатиях имеет не только узко медицинское, но и социальное значение, в частности проблема преступности вряд ли может быть правильно решена, если игнорировать среди преступников наличность значительного процента психопатов. В связи с этим, именно по делам о психопатах, психиатрам особенно часто приходится выступать экспертами в судах, давая заключение об их преступлениях, заключения, от которых нередко зависит и судьба обвиняемого, и безопасность общества. <...>

Наконец, нельзя не упомянуть здесь также и об отношении, существующем между психопатией и гениальностью (или высокой одаренностью). Здесь надо исходить из того факта, что в нерезко выраженной форме те или другие психопатические особенности присущи почти всем и «нормальным» людям. Как правило, чем резче выражена индивидуальность, тем ярче становятся и свойственные ей психопатические черты. Немудрено, что среди людей высоко одаренных, с богато развитой эмоциональной жизнью и легко возбудимой фантазией количество несомненных психопатов оказывается довольно значительным. Чтобы правильно оценить это обстоятельство, надо еще помнить, что в создании гениального произведения принимают участие два фактора: среда

(эпоха) и творческая личность. Что многие психопаты, именно благодаря своим психопатическим особенностям, должны быть гораздо более чуткими к запросам эпохи, чем так называемые нормальные люди, после сказанного понятно само собой. Историю интересуют только творение и, главным образом, те его элементы, которые имеют не личный, индивидуальный, а общий, непреходящий характер. Творческая личность, отступая перед историей на задний план, по своей биологической ценности вовсе не должна обязательно иметь то же положительное значение, какое объективно принадлежит в соответствующей области ее творению. Спор о том, представляет ли гениальная личность явление дегенерации или прогенерации, по существу, бесплоден и является в значительной мере результатом незакономерного смешения биологической и социологической точек зрения. <...>

Чистые однотипные психопатии встречаются чрезвычайно редко. Почти всегда мы в этой области имеем дело со смешанными переходными формами, блещущими чрезвычайным полиморфизмом проявлений и богатством умещающихся в одной и той же личности оттенков. Сложность, смешанность, неоднородность господствуют здесь больше, чем в любой другой области психиатрии. Именно поэтому по отношению к отдельным психопатиям нельзя применять нозологических понятий: здесь мы имеем не отдельные, строго отграниченные друг от друга болезни (нозологические единицы), а лишенные резких очертаний формы, незаметно, рядом оттенков переходящие одна в другую. Их основные черты, их характерные особенности выявляются до известной степени только путем построения идеальных типов или искусственного выделения наиболее чистых ярких случаев из множества переходных и смешанных. В связи с этим стоят и чрезвычайные классификационные трудности, и условный характер дифференцирования психопатий. Трудности эти еще усугубляются тем, что *степень* проявления не менее качественной их основы представляет прямо запутывающее богатство оттенков — от людей, которых окружающие считают нормальными, — до тяжелых психотических состояний, требующих интернирования.

На вопросе о степени, силе выявившейся или выявленной конституциональной психопатии мы должны остановиться в виду крайней важности для проблемы в целом этого отдельного, но основного вопроса. Если качество, тип психопатии или, как теперь любят говорить, круг, к которому принадлежит данная психопатия, определяется к 18 – 20 годам и с этого периода времени этот тип (*качественная* сторона дела) остается в известных рамках неизменным, является отправной точкой дальнейшего до некоторой степени этим типом намеченного развития (статика – динамика), то совсем не так обстоит дело с *количественной* стороной вопроса, т.е. с силой, со степенью психопатии. <...> Клиническое выявление конституциональной психопатии <...> в значительной мере зависит от суммы внешних влияний, которым в своей жизни подвергается психопат. Этим самым мы вплотную подходим к понятию о латентных или о компенсированных психопатах. В вопросе о конституциональных психопа-

тиях латентные или компенсированные формы имеют громадное практическое, в ряде случаев решающее значение. Ведь в таком, с одной стороны, хрупком и тонком, а с другой — в таком сложном аппарате, каким является человеческая психика — можно у каждого найти те или другие, подчас довольно диффузные, конституционально-психопатические черты, но не в этом, однако, существо практической стороны дела; дело — в выявлении вовне этих психопатических черт, дело — в поведении этого конституционального психопата, а поведение психопатов, принадлежащих к одному и тому же кругу, может быть совершенно различным. Один эпилептоид может прекрасно вести большое дело, другой — тоже эпилептоид — совершить преступление; один параноик окажется всеми признанным ученым и исследователем, другой — душевнобольным, находящимся в психиатрической больнице; один шизоид — всеми любимым поэтом, музыкантом, художником, другой — никому не нужным, невыносимым бездельником и паразитом. Все дело — в клиническом, жизненном выявлении психопатии, которое и является, повторяем, определяющим практическую, главную сторону дела. Нужно, впрочем, отметить, что вопрос о степени заболевания имеет значение во всей психиатрической клинике, не только в главе о психопатиях. Дебютирующий паралитик тоже при случае может с успехом продолжать исполнять свои обязанности; мягкие шизофреники и эпилептики тоже сплошь и рядом оказываются на высоте предъявляемых им жизнью требований — но во всех этих случаях процесс жизненной компенсации обусловливается степенью (мягкой формой) самого заболевания. При конституциональных психопатиях, напротив, сама степень их выявления в значительной мере зависит от внешних воздействий, от их суммы, от их содержания. Конечно, степень, сила психопатии сама по себе без действия внешних реактивов может быть настолько велика и значительна, что тот или другой психопат оказывается вне жизни, в сфере действия психиатрической больницы, но это сравнительно нечастый случай, гораздо чаще конституциональная психопатия приобретает свою жизненную силу, достигает степени уже клинического факта только при наличности достаточно сильных внешних воздействий. Роль внешнего фактора в клинике психопатий имеет особенно большое значение — в качестве проявителя того, что при других условиях осталось бы скрытым. <...>

Этими формулировками, конечно, подчеркивается возможность жизненной компенсации психопатов, а с другой стороны, указывается и на важность для клинических проявлений конституциональной психопатии, ее степени, в свою очередь зависящей от суммы внешних влияний.

Затруднения, связанные с проведением определенных разграничительных линий по отношению к этому клиническому материалу, по-видимому, и заставляют многих современных исследователей или отказаться вовсе от подразделения психопатий, или распределять их лишь по немногим крупным и лишь в общих чертах намеченным группам. Особенно популярны не только в области учения о психопатиях, но и в характерологии вообще, благодаря своей просто-

те и логической стройности двучленные деления, производимые на основании констатирования наличия или отсутствия какого-либо признака. Таково деление на личности: стенические и астенические, экстравертированные и интровертированные, таково также и много раз уже упоминавшееся выше деление Кречмера на шизоидов и циклоидов. Конечно, оно имеет много преимуществ, его простота и стройность крайне соблазнительны, но стоит всмотреться в факты действительности, чтобы увидеть, что последняя многостороннее, чем это кажется Кречмеру. В одном нельзя не согласиться со сторонниками упрощения классификации: если пересмотреть одну за другой отдельные формы психопатий, то окажется, что, не уничтожая их отдельного существования, их все-таки можно объединить по степени близости друг к другу в несколько больших групп, или, как иногда выражаются, «кругов», большей частью стоящих в известном родстве с большими эндогенными психозами. Таковы: круг *циклоидный*, круг *шизоидный*, круг *эпилептоидный* и т.д.

Не надо забывать, что кроме биологической основы для деления психопатий иногда пользуются и основой социологической — соответственно социальной установке отдельных групп психопатов. Отчасти мы уже касались этого вопроса; здесь упомянем только, что, между прочим, естественно напрашивается распределение психопатов, согласно формуле Шнейдера, на таких, которые преимущественно сами страдают от своей ненормальности, и таких, которые заставляют страдать от нее общество. Практически важное значение имеет то обстоятельство, что в то время, как первая группа состоит из людей, которые сами идут к врачам и ищут их помощи и совета, вторая — наоборот, попадает под врачебное наблюдение чаще всего по желанию окружающих, властей, судебных органов и т.д. Эту вторую группу больше всего объединяет то, что ее представители в большей или меньшей степени всегда обнаруживают те или другие моральные дефекты. Переоценка этого последнего обстоятельства и привела Ломброзо к его учению о прирожденном преступнике.

Хотя биологическая основа психопатий пока совершенно не установлена, а патологическая анатомия их не существует даже в зачаточном виде, однако все развитие психиатрии за последнее время с несомненностью подтверждает, что разработка относящихся сюда вопросов не только возможна, но и, вне сомнения, должна привести к положительным результатам. В самом деле, трудно себе представить те резкие, бросающиеся в глаза особенности склада психики, которые мы наблюдаем у различных психопатов, без соответствующей основы биологической и без анатомического субстрата во всех компонентах центральной нервной системы.

Что касается вопроса о лечении психопатий, то здесь собственно терапевтические мероприятия почти без остатка растворяются в профилактических. Говорить о медикаментозной терапии в этой области, конечно, бессмысленно. Психотерапия во всех ее видах уместна, но она направляется главным образом против возникающих на почве той или иной психопатии ненормальных реакций на условия жизни и переживания. Пределы ее применения очень различ-

ны. Самое существенное это, конечно, — правильное воспитание, но и оно далеко не всегда достигает цели, так как очень часто оказывается совершенно беспомощным перед полным отсутствием волевых задержек у одних и могучим напором разрушающих личность влечений — у других. В более позднем возрасте большое значение имеют условия жизни, среда, общие социальные установки, правильно организованный труд. В общем, считается, что до 25 – 30 лет еще возможны очень значительные изменения в сторону большей психической устойчивости; нерезко выраженные психопатические натуры при благоприятных условиях иногда значительно выравниваются и ведут до глубокой старости нормальную трудовую жизнь, принимаясь окружающими за вполне здоровых людей.

Последнее, что нам хотелось бы здесь отметить, это то, что в современном, далеко еще не совершенном состоянии учения о психопатиях многое объясняется историей развития психиатрических воззрений. Психиатрия, как и всякая другая наука, шла в своем развитии, с одной стороны, от простого к сложному, а с другой — от более ярких и бросающихся в глаза фактов к явлениям, сравнительно мало заметным. Поэтому понятно, что к современному учению о пограничных состояниях и, в частности, о конституциональных психопатиях мы пришли от так называемой «большой психиатрии» и от учения о функциональных «неврозах». В той и другой областях до сравнительно недавнего времени господствовали описание и перечисление симптомов и симптомокомплексов, классифицировавшихся преимущественно на основании формальных признаков. В то время, как большая психиатрия под руководством Крепелина сменила это симптоматологическое направление на сближавшее ее с соматической медициной направление нозологическое, учению о психопатиях суждено было поставить на очередь дальнейшие конституционологические проблемы, вопрос об индивидуальных предрасположениях как причинах тех или других психических аномалий. С этой новой конституционологической точки зрения центр тяжести исследовательской работы в интересующей нас области передвинулся от изучения симптомов и симптомокомплексов (симптоматических психозов, циркулярного психоза, неврозов, навязчивых состояний и пр.) к изучению почвы, на которой последние вырастают, т.е. к изучению самих психопатических личностей. Вот почему в изложении большой главы конституциональных психический заболеваний мы, вопреки принятым обычаям, начинаем не со старых установленных форм (циркулярный психоз, истерия, паранойя и т.д.), а с еще не вполне изученных и не вполне отграниченных друг от друга врожденных психопатических состояний, на почве которых развиваются те или другие психотические эпизоды. Общая система конституциональных психических заболеваний при таком распределении материала, думается нам, выигрывает в стройности, естественности и логичности.

К. Леонгард

Человек как индивидуальность и как акцентуированная личность*

Людей отличают друг от друга не только врожденные индивидуальные черты, но также *и разница в развитии,* связанная с течением их жизни. Поведение человека зависит от того, в какой семье он вырос, в какой школе учился, кто он по профессии, в каком кругу вращается. Два человека с натурами, первоначально сходными, могут впоследствии иметь весьма мало общего между собой, а, с другой стороны, сходство жизненных обстоятельств может выработать сходные черты и реакции у людей, в корне различных.

Так называемые жизненные типы, например тип служащего, офицера, коммерсанта, ученого, учителя, официанта, формируются благодаря тому, что определенное положение или должность накладывают отпечаток на образ жизни. Конечно, этому часто способствует тот факт, что заложенная в человеке природой тенденция взаимодействует с избранной профессией, более того, человек и определенную профессию часто избирает именно потому, что она соответствует его индивидуальным склонностям. Отпечаток, о котором идет речь, у взрослого человека не может серьезно отразиться на диагностике личности, ведь внешние формы поведения в гораздо большей степени определяются благоприобретенными привычками, чем проявлением внутренней направленности. Так, например, у учителя известная уверенность в себе, самоуверенность естественны, поскольку он привык играть важную роль в детском коллективе. Совсем другое впечатление производит человек, самоуверенность которого не обусловлена его профессией. Кстати, наряду с уверенностью в себе учитель может обладать безусловной скромностью. Или возьмем офицера, отличающегося исключительной дисциплинированностью, аккуратностью. Такая черта в военном более оправдана, чем из ряда вон выходящий педантизм, заложенный в самой натуре человека.

---

* *Леонгард К.* Акцентуированные личности. Киев: Вища школа, 1981. С. 11—12, 14, 16—18.

Обычно поведение, связанное с профессиональной привычкой, не смешивают с поведением, отражающим внутреннее своеобразие человека. Иное дело, если черты большого своеобразия проявились уже в раннем детстве. Тут бывает трудно установить, насколько глубоко это своеобразие отразилось на структуре личности взрослого.

Я должен оговориться, что вопрос происхождения акцентуированных черт личности не является в данной работе предметом особого внимания: эти черты занимают нас лишь в том виде, в каком мы непосредственно наблюдаем их у обследуемых лиц. Например, можно считать установленным, что у любого человека в натуре заложено желание заслужить похвалу, одобрение, что любой человек не лишен чувства жалости. Вполне возможно, что впечатления детского возраста наложили определенный отпечаток на особенности проявления этих черт у взрослого. Однако бесспорно одно: и склонности, и направленность интересов человека исходят извне. В какую сторону направлены честолюбивые помыслы человека, зависит исключительно от внешних стимулов. Двое одинаково честолюбивых людей могут быть злейшими врагами в силу того, что ставят себе прямо противоположные цели. По-разному может быть направлено и чувство долга. Какое именно направление избирается человеком, во многом зависит от общества, в котором он живет. Точно так же врожденная направленность интересов и склонностей ни в коей мере не препятствует воспитательному воздействию. Более того, именно врожденная направленность и есть основа воспитания, без нее воспитание вообще невозможно. Если бы в человеке не была заложена тенденция к формированию чувства долга, то при помощи воспитания нельзя было бы побудить его делать одно и не делать другого.

Люди отличаются друг от друга независимо от того, каким путем такое отличие возникает. Точно так же, как по внешности один человек всегда отличается от другого, так и психика каждого человека отлична от психики других людей.

И все же, говоря об индивидуальных чертах, мы не представляем их себе как какой-то необозримый ряд возможностей, вдобавок еще и с множеством переходов: не может быть и речи о бесконечном количестве неповторимых индивидуальных черт. Можно выдвинуть следующий тезис: основные черты, определяющие индивидуальность и характер человека, весьма многочисленны, но все же их число нельзя считать неограниченным. <...>

Не всегда легко провести четкую грань между чертами, формирующими *акцентуированную личность,* и чертами, определяющими вариации индивидуальности человека. <...>

Акцентуированные черты далеко не так многочисленны, как варьирующие индивидуальные. Акцентуация — это, в сущности, те же индивидуальные черты, но обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояние. Ананкастические, паранойяльные и истерические черты могут быть присущи в какой-то мере, собственно, любому человеку, но проявления их так ничтожны, что они ускользают от наблюдения. При большей выраженности они наклады-

вают *отпечаток на личность* как таковую и, наконец, могут приобретать патологический характер, *разрушая структуру личности.*

Личности, обозначаемые нами как акцентуированные, не являются патологическими. При ином толковании мы бы вынуждены были прийти к выводу, что нормальным следует считать только среднего человека, а всякое отклонение от такой середины (средней нормы) должны были бы признать патологией. Это вынудило бы нас вывести за пределы нормы тех личностей, которые своим своеобразием отчетливо выделяются на фоне среднего уровня. Однако в эту рубрику попала бы и та категория людей, о которых говорят «личность» в положительном смысле, подчеркивая, что они обладают ярко выраженным оригинальным психическим складом. Если у человека не наблюдаются проявления тех свойств, которые в «больших дозах» дают паранойяльную, ананкастическую, истерическую, гипоманиакальную или субдепрессивную картину, то такой средний человек может безоговорочно считаться нормальным. Но каков в таком случае прогноз на будущее, какова оценка состояния? Можно сказать, не колеблясь, что такого человека не ожидает неровный жизненный путь существа болезненного, со странностями, неудачника, однако маловероятно и то, что он отличится в положительном отношении. В акцентуированных же личностях потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. Некоторые акцентуированные личности предстают перед нами в отрицательном свете, так как жизненные обстоятельства им не благоприятствовали, но вполне возможно, что под влиянием других обстоятельств они стали бы незаурядными людьми.

Застревающая личность при неблагоприятных обстоятельствах может стать несговорчивым, не терпящим возражений спорщиком, но если обстоятельства будут благоприятствовать такому человеку, не исключено, что он окажется неутомимым и целеустремленным тружеником.

Педантическая личность при неблагоприятных обстоятельствах может заболеть неврозом навязчивых состояний, при благоприятных — из нее выйдет образцовый работник с большим чувством ответственности за порученное дело.

Демонстративная личность может разыграть перед нами рентный невроз, при иных обстоятельствах она способна выделиться выдающимися творческими достижениями. В целом при отрицательной картине врачи склонны усматривать психопатию, при положительной — скорее акцентуацию личности. Подобный подход в достаточной мере оправдан, поскольку легкая степень отклонений связана чаще с положительными проявлениями, а высокая — с отрицательными.

Обозначение *«патологические личности»* следовало бы применять лишь в отношении людей, которые отклоняются от стандарта и тогда, когда внешние обстоятельства, препятствующие нормальному течению жизни, исключаются. Однако необходимо учитывать различные пограничные случаи.

Жесткой границы нет и между нормальными, средними людьми и акцентуированными личностями. Здесь также не хотелось бы подходить к этим по-

нятиям слишком узко, т.е. неверно было бы на основании какой-либо мелкой особенности человека тотчас же усматривать в нем отклонение от нормы. Но даже при достаточно широком подходе к тому, какие качества можно называть стандартными, нормальными, не бросающимися в глаза, все же существует немало людей, которых приходится отнести к акцентуированным личностям. Согласно обследованиям, проведенным в Берлинской клинике Зитте среди взрослых и Гутьяром среди детей, население нашей страны, во всяком случае население Берлина, это на 50% акцентуированные личности и на 50% —стандартный тип людей. В отношении населения какого-либо иного государства данные могут оказаться совершенно другими. Немецкой национальности, например, приписывают не только такую лестную черту, как целеустремленность, но и довольно неприятную — карьеризм. Может быть, этим можно объяснить, что Зитте нашла среди обследованных ею людей много застревающих и педантических личностей.

А.Е. Личко

[Определение и типы психопатий и акцентуаций характера]*

Определение понятий «психопатии» и «акцентуации характера»

Психопатии — это такие аномалии характера, которые, по словам П. Б. Ганнушкина,

> *определяют весь психический облик индивидуума, накладывая на весь его душевный склад свой властный отпечаток», «в течение жизни... не подвергаются сколько-нибудь резким изменениям» и «мешают... приспособляться к окружающей среде*[1].

Эти три критерия были обозначены О.В. Кербиковым как тотальность и относительная стабильность патологических черт характера и их выраженность до степени, нарушающей социальную адаптацию[2].

В подростковом возрасте эти же критерии служат основными ориентирами в диагностике психопатий. Тотальность патологических черт характера выступает у подростков особенно ярко. Подросток, наделенный психопатией, обнаруживает свой тип характера в семье и школе, со сверстниками и со старшими, в учебе и на отдыхе, в труде и развлечениях, в условиях обыденных и привычных и в самых чрезвычайных ситуациях. Всюду и всегда гипертимный

---

* *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 1983. С. 6—10, 78, 80—81, 92—96, 99—110, 112—119, 121—126, 129—133, 135—139, 141—142, 146—148, 152—153, 155—157, 159—162, 164—168, 170—173, 175—184.

[1] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964. С. 121—122.

[2] См.: *Кербиков О.В.* Клиническая динамика психопатий и неврозов // Избранные труды. М.: Медицина, 1971. С. 188—206.

подросток кипит энергией, шизоидный отгораживается от окружения незримой завесой, а истероидный жаждет привлечь к себе внимание. Тиран дома и примерный ученик в школе, тихоня под суровой властью и разнузданный хулиган в обстановке попустительства, беглец из дому, где царит гнетущая атмосфера или семью раздирают противоречия, способный отлично ужиться в хорошем интернате — все они не должны причисляться к психопатам, даже если подростковый период проходит у них под знаком нарушенной адаптации.

Относительная стабильность черт характера в этом возрасте является менее доступным для оценки психопатий ориентиром. Слишком короток бывает еще жизненный путь. Под «сколько-нибудь резкими изменениями» в подростковом возрасте следует понимать неожиданные трансформации характера, внезапные и коренные смены его типа. Если очень общительный, живой, шумливый, неугомонный ребенок превращается в угрюмого, замкнутого, ото всех отгороженного подростка или нежный, ласковый, очень чувствительный и. эмоциональный в детстве становится изощренно-жестоким, холодно-расчетливым, бездушным к близким юношей, то, как бы ни были выражены патологические черты характера, случаи эти нередко оказываются за рамками психопатии. <....>

Социальная дезадаптация в случаях психопатий обычно проходит через весь подростковый период. В силу только особенностей своего характера, а не из-за недостатка способностей подросток не удерживается ни в школе, ни в ПТУ, быстро бросает ту работу, куда еще только что поступил. Столь же напряженными, полными конфликтов или патологических зависимостей оказываются семейные отношения. Нарушается также адаптация к среде своих сверстников — страдающий психопатией подросток либо вообще не способен устанавливать с ними контакты, либо отношения бывают полными конфликтов, либо способность адаптироваться ограничивается жестко очерченными пределами — небольшой группой подростков, ведущей аналогичный, большей частью асоциальный образ жизни.

Таковы три критерия — тотальность, относительная стабильность и социальная дезадаптация, позволяющие диагностировать психопатии. Но как оценить те отклонения характера, которые удовлетворяют лишь одному или двум из этих критериев?

С самого начала становления учения о психопатиях возникла практически важная проблема — как разграничить психопатии как патологические аномалии характера от крайних вариантов нормы. Еще в 1886 г. В.М. Бехтерев упоминал о «переходных степенях между психопатией и нормальным состоянием», о том, что «психопатическое состояние может быть выражено в столь слабой степени, что при обычных условиях оно не проявляется». В 1894 г. бельгийский психиатр Dalemagne выделил, наряду с «déséquilibres», т.е. «неуравновешенными» (термин во французской психиатрии того времени, аналогичный «психопатиям»), еще и «déséquilibrants», т.е. «легко теряющих равно-

весие»[3]. Подобные случаи E. Kahn назвал «дискордантно-нормальными»[4], П.Б. Ганнушкин —«латентными психопатиями»[5].

Было предложено много других наименований, но наиболее удачным нам представляется термин K. Leonhard — «акцентуированная личность»[6]. Это наименование подчеркивает, что речь идет имение о крайних вариантах нормы, а не о зачатках патологии («предпсихопатии» по M. Tramer[7]) и что эта крайность сказывается в усилении, акцентуации отдельных черт. Однако правильнее было бы говорить не об акцентуированных личностях, а об акцентуациях характера. Личность — понятие более широкое, оно включает интеллект, способности, мировоззрение и т.п. Характер считается базисом личности, он формируется в основном в подростковом возрасте, личность как целое — уже при повзрослении. Именно типы характера, а не личности в целом описаны K. Leonhard, именно особенности характера отличают в его описаниях один тип от другого. <....>

При акцентуациях характера его особенности, в противовес психопатиям, могут проявляться не везде и не всегда. Они могут даже обнаруживаться только в определенных условиях. И главное — особенности характера либо вообще не препятствуют удовлетворительной социальной адаптации, либо ее нарушения бывают преходящими. Эти нарушения могут возникнуть либо в силу биологических пертурбаций во время пубертатной периода («пубертатные кризы»), либо чаще под влиянием особого рода психических травм или трудных ситуаций в жизни, а именно тех, которые предъявляют повышенные требования к locus resistentiae minoris, к «месту наименьшего сопротивления» в характере.

Каждому типу акцентуации характера присущи свои отличные от других типов «слабые места», у каждой типа своя ахиллесова пята. Например, такого рода психическими травмами и трудными ситуациями могу послужить для характера гипертимного — изоляция от сверстников, вынужденное безделье при строго размеренном режиме, для характера шизоидного — необходимость быстро установить с окружением глубокие неформальные эмоциональные контакты. Если же психическая травма, даже тяжелая, не адресуется к месту наименьшей сопротивления, не задевает этой ахиллесовой пяты, если ситуация не предъявляет в этом отношении повышенных требований, то дело обычно ограничивается адекватной личностной реакцией, не нарушая надолго и суще-

---

[3] См.: *Кербиков О.В.* К учению о динамике психопатий // Избранные труды. М.: Медицина, 1971. С. 163—187.

[4] См.: *Kahn E.* Die psychopathischen Personlichkeiten. Berlin, 1928.

[5] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964. С. 116—252.

[6] См.: *Leonhard K.* Akzentuierte Personlichkeiten. Berlin, 1968.

[7] См.: *Tramer M.* Lehrbuch der alhemeinen Kinderpsychiatrie. Basel, 1949.

ственно социальной адаптации. Наоборот, при акцентуациях характера в отношении некоторых неблагоприятных условий может выступить даже повышенная устойчивость. Шизоидный подросток легко переносит одиночество, гипертимный — обстановку, требующую повышенной активности, сиюминутной находчивости, даже изворотливости.

Описанный признак, по нашим представлениям, в дополнение к критериям П.Б. Ганнушкина — О.В. Кербикова, служит одним из важных отличий акцентуаций характера от психопатий. При психопатиях декомпенсации могут быть следствием любого рода психических травм и самых разнообразных жизненных ситуаций и даже возникать без видимых причин. При акцентуациях адаптация нарушается только при ударах по месту наименьшего сопротивления. Сходная мысль об «индивидуальной чувствительности» к психическим травмам была высказана В. Н. Мясищевым в отношении развития неврозов[8], Н.И. Фелинской, Н.Д. Лакосиной и Г.К. Ушаковым — в отношении возникновения разного рода других пограничных состояний[9].

Таким образом, на основании сказанного можно дать следующее определение акцентуациям характера.

Акцентуации характера — это крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Следует еще раз подчеркнуть, что акцентуации характера представляют собой хотя и крайние, но варианты нормы. Поэтому «акцентуация характера» не может быть психиатрическим диагнозом. Констатация акцентуации и ее типа — это определение преморбидного фона, на котором могут возникать различные расстройства — острые аффективные реакции, неврозы и иные реактивные состояния, непсихотические нарушения поведения, даже реактивные психозы — только они могут служить диагнозом. Однако в подавляющем большинстве случаев акцентуаций характера дело до развития подобных расстройств не доходит. По мнению К. Leonhard, в развитых странах более половины популяции относится к акцентуированным личностям[10].

---

[8] См.: *Мясищев В.Н.* Личность и неврозы. Л., 1960.

[9] См.: *Фелинская Н.*И. О некоторых спорных вопросах в проблеме психопатии // Журнал невропатологии и психиатрии. 1965. Вып. 11. С. 1670—1678; *Лакосина Н.Д.* Клинические варианты невротического развития. М.: Медицина, 1970; *Ушаков Г.К.* Пограничные нервно-психические расстройства. М.: Медицина, 1978.

[10] См.: Leonhard K. Akzentuierte Personlichkeiten. Berlin, 1976; *Леонгард К.* Акцентуированные личности. Киев: Вища школа, 1981.

Типы конституциональных психопатий и акцентуаций характера в подростковом возрасте

Краткие сведения о классификации типов психопатий и акцентуаций характера

Систематика, которой мы придерживаемся при дальнейшем изложении, в основном исходит из классификаций типов психопатий по П.Б. Ганнушкину и Г.Е. Сухаревой[11] и типов акцентуированных личностей у взрослых по K. Leonhard[12]. Однако наша систематика отличается от предыдущих двумя особенностями. Во-первых, она предназначена специально для подросткового возраста; все типы описываются такими, какими они в этом возрасте предстают. Поэтому в систематику включены такие типы, которые в детстве еще не видны: циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, конформный. Во-вторых, данная систематика охватывает как психопатии, т.е. патологические аномалии характера, так и акцентуации, т.е. варианты нормы.

В отношении акцентуаций существуют две классификации типов. Первая предложена K. Leonhard в 1968 г., вторая разработана нами в 1977 г. (опубликована в первом издании данной книги). В.В. Юстицкий сопоставил классификацию K. Leonhard и нашу[13]. Однако во втором издании книги K. Leonhard его классификация была несколько видоизменена[14]. Сопоставление с нею, сделанное нами, приводится ниже:

Тип акцентуированной личности	
по K. Leongard (1976)	по нашей классификации
Демонстративный	Истероидный
Педантичный	Психастенический
Застревающий	
Возбудимый	Эпилептоидный
Гипертимический	Гипертимный
Дистимический	
Аффективно-лабильный	Циклоидный

[11] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964. С. 116—252; *Сухарева Г.Е.* Клинические лекции по психиатрии детского возраста. М.: Медгиз, 1959. Т. 2.

[12] См.: *Leonhard K.* Akzentuierte Personlichkeiten. Berlin, 1968.

[13] См.: *Юстицкий В.В.* Соотношение структуры и основных типов акцентуаций личности в системах А.Е. Личко и К. Леонгарда // Применение математических методов к исследованию процессов обучения. Вильнюс, 1977. С. 141—158.

[14] См.: *Leonhard K.* Akzentuierte Personlichkeiten. Berlin, 1976.

Аффективно-экзальтированный	Лабильный
Эмотивный	Лабильный
Тревожный (боязливый)	Сенситивный
Экстравертированный	Гипертимно-конформный
Интровертированный	Шизоидный
То же	Сенситивный
	Неустойчивый
	Конформный
	Астено-невротический

В классификации K. Leonhard отсутствуют довольно распространенные в подростковом возрасте неустойчивый и конформный типы, а также астено-невротический тип. Дистимический тип в его классификации соответствует конституционально-депрессивному типу по П.Б. Ганнушкину, а застревающий тип — паранойяльному; оба они в подростковом возрасте практически не встречаются.

Далее будут описаны следующие типы психопатий и акцентуаций характера в подростковом возрасте: 1) гипертимный, 2) циклоидный, 3) лабильный, 4) астено-невротический, 5) сенситивный, 6) психастенический, 7) шизоидный, 8) эпилептоидный, 9) истероидный, 10) неустойчивый, 11) конформный. Циклоидный и конформный типы встречаются только в виде акцентуаций. <...>

Гипертимный тип

П.Б. Ганнушкин дал этому типу наименование «конституционально-возбужденный» и включил его в группу циклоидов[15]. <...> Сведения от родных свидетельствуют, что с детства гипертимные подростки отличаются большой подвижностью, общительностью, болтливостью, чрезмерной самостоятельностью, склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции в отношении к взрослым. С первых лет жизни они везде вносят много шума, любят компании сверстников и стремятся командовать ими. Воспитатели детских учреждений жалуются на их неугомонность. <...>

Первые трудности могут выявиться при поступлении в школу. При хороших способностях, живом уме, умении все схватывать на лету обнаруживаются неусидчивость, отвлекаемость, недисциплинированность. Учатся поэтому очень неровно — то блеснут пятерками, то «нахватают» двоек. <...>

Главная черта гипертимных подростков — почти всегда очень хорошее, приподнятое настроение. Лишь изредка и ненадолго эта солнечность омрача-

[15] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964.

ется вспышками раздражения, гнева, агрессии. <...> Хорошее настроение гармонично сочетается с прекрасным самочувствием, высоким жизненным тонусом, нередко цветущим внешним видом. У них всегда хороший аппетит и здоровый сон. Хотя спят они чаще немного, но по утрам встают бодрыми. <...>

Специфически-подростковые поведенческие реакции у гипертимных подростков выражены достаточно сильно. В силу реакции эмансипации с родителями, педагогами, воспитателями легко возникают конфликты. К этому ведут мелочный контроль, повседневная навязчивая опека, непрестанные наставления и нравоучения, «проработка» в семье и на собраниях сверстников. Все эти меры обычно вызывают только усиление «борьбы за самостоятельность», непослушание, даже нарочитое нарушение правил и порядков. Стараясь вырваться из-под опеки семьи, гипертимные подростки охотно уезжают в лагеря, уходят в туристские походы и т.п., но и там вскоре приходят в столкновение с установленными режимом и дисциплиной. Как правило, обнаруживается склонность к самовольным отлучкам, иногда продолжительным. Настоящие побеги из дому у гипертимов встречаются нечасто. <...>

Реакция группирования проходит не только под знаком постоянного тяготения к компаниям сверстников, но и стремления к лидерству в этих компаниях. <...> Неудержимый интерес ко всему вокруг делает гипертимных подростков неразборчивыми в выборе знакомств. Контакт со случайными встречными не представляет для них проблемы. Устремляясь туда, где «кипит жизнь», они порой могут оказаться в неблагоприятной среде, попасть в асоциальную группу. Всюду они быстро осваиваются, перенимают манеры, обычаи, поведение, одежду, модные хобби. <...>

Алкоголизация для гипертимов представляет серьезную опасность с подросткового возраста. Выпивают они всегда в компаниях с приятелями. Предпочитают неглубокие эйфорические стадии опьянения, но легко становятся на путь частых и даже регулярных выпивок. <...>

Реакция увлечения у гипертимных подростков отличается богатством и разнообразием проявлений, но главное — крайним непостоянством хобби. Коллекции сменяются азартными играми, одно спортивное увлечение другим, один кружок на другой. Мальчики отдают мимолетную дань техническим увлечениям, девочки — художественной самодеятельности. <...>

Аккуратность отнюдь не составляет их отличительной черты ни в занятиях, ни в выполнении обещаний, ни, что особенно бросается в глаза, в денежных делах. Рассчитывать они не умеют и не хотят, охотно берут в долг, отодвигая в сторону неприятную мысль о последующей расплате. Любят «шиковать», легко пускаются в сомнительные авантюры. <...>

Всегда хорошее настроение и высокий жизненный тонус создают благоприятные условия для переоценки своих способностей и возможностей. Избыточная уверенность в своих силах побуждает показать себя, предстать перед окружающими в выгодном свете, прихвастнуть. Последнее иногда откладывает истероидный отпечаток на поведении гипертимных подростков. Но им прису-

щи искренность задора, действительная уверенность в своих силах, а не натужное стремление «показать себя больше, чем есть на самом деле». Лживость не является сама по себе присущей им чертой. Их ложь диктуемся необходимостью извернуться в трудной ситуации или зиждется на смешении собственных оптимистических представлений с реальной действительностью. <...> Самооценка гипертимных подростков отличается достаточной искренностью. <...>

Гипертимно-неустойчивый тип

Среди вариантов гипертимного типа этот является наиболее частым. Жажда развлечений, веселья, рискованных похождений все более толкает на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию, сексуальные эксцессы и делинквентность — в конечном итоге все это может привести к асоциальному образу жизни. <...>

В психопатизации по гипертимно-неустойчивому типу решающую роль обычно играет семья. Как гипоопека, безнадзорность, так и доминирующая гиперпротекция, мелочный контроль и жесткий диктат, обостряющие реакцию эмансипации, да еще сочетающиеся с неблагополучием внутрисемейных отношений, способствуют развитию этого типа психопатий на основе гипертимной акцентуации. <...>

Гипертимно-истероидный тип

Отличается преобладанием таких черт характера, как желание прихвастнуть, произвести впечатление, покрасоваться перед другими, пустить «пыль в глаза». Нередко обнаруживается склонность к мистификациям, разыгрываемым с большой выдумкой, изобретательностью, артистизмом, тонким чутьем слабостей вводимых в заблуждение лиц. Если истероидный психопат в процессе таких мистификаций предпочитает выступать в роли «актера-солиста», то при гипертимно-истероидном варианте предпочитается роль «режиссера», заставляющего других действовать в соответствии со своими замыслами. При столкновении с жизненными трудностями, при неудачах, в отчаянных ситуациях и при угрозе серьезных наказаний обнаруживается склонность к демонстративному поведению вплоть до изображения суицидных попыток.

Становление этого типа также осуществляется по пути психопатического развития. Важнейшим фактором здесь выступает иной тип неправильного воспитания — потворствующая гиперпротекция, «кумир семьи». <...>

Гипертимно-эксплозивный тип

Главное проявление этого типа в том, что вспышки раздражения и гнева, присущие гипертимам, когда они встречаются с противодействием или терпят неудачи, становятся особенно бурными и возникают по малейшему поводу. На

высоте аффекта может утрачиваться контроль над своим поведением, брань и угрозы вырываются без учета обстановки, в агрессии собственные силы не соизмеряются с силами объекта нападения, а сопротивление может достигать «буйного безумства». <...>

Циклоидный тип

Как известно, этот тип характера был описан в 1921 г. E. Kretschmer и сперва часто упоминался в психиатрических исследованиях[16]. П.Б. Ганнушкин включил в «группу циклоидов» четыре типа психопатий — конституционально-депрессивный, конституционально-возбужденный (гипертимный), циклотимический и эмотивно-лабильный. Циклотомия им рассматривалась как тип психопатии[17]. <...> Наши исследования позволили выделить в подростковом возрасте два варианта циклоидной акцентуации — типичные и лабильные циклоиды[18].

Типичные циклоиды

В детстве ничем не отличаются от сверстников или производят впечатление гипертимов. С наступлением пубертатного периода (у девочек это может совпасть с менархе), а еще чаще в 16—19 лет, когда половое созревание завершается, возникает первая субдепрессивная фаза. Чаще она проявляется апатией и раздражительностью. С утра ощущается упадок сил, все валится из рук. То, что раньше давалось легко и просто, теперь требует неимоверных усилий. Труднее становится учиться. Людское общество начинает тяготить. Шумные компании сверстников, ранее привлекавшие, теперь избегаются. Приключения и риск теряют всякую привлекательность. Прежде бойкие подростки теперь становятся унылыми домоседами. Падает аппетит, прежде любимые кушанья перестают вызывать удовольствие. Вместо свойственной выраженным депрессиям бессонницы нередко наблюдается сонливость. Созвучно настроению все приобретает пессимистическую окраску. Мелкие неприятности и неудачи, которые обычно начинают сыпаться из-за падения трудоспособности, переживаются крайне тяжело. На замечания и укоры могут отвечать раздражением, даже грубостью и гневом, но в глубине души от них впадают в еще большее уныние. Серьезные неудачи и нарекания окружающих могут углубить субдепрессивное состояние или вызвать острую аффективную реакцию интрапунитивного типа с суицидными попытками. Обычно лишь в этом случае подростки попадают в поле зрения психиатра. <...> У типичных циклоидов фазы обычно непродолжительны, 1—2 нед. <...>

---

[16] См.: *Kretschmer E.* Korperbau und Character. Berlin, 1921.

[17] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964.

[18] См.: *Личко А.Е., Озерецковский С.Д.* О циклоидной психопатии и циклоидной акцентуации личности у подростков // Неврозы и пограничные состояния. Л., 1972. С. 69—75.

У циклоидных подростков имеются свои места «наименьшего сопротивления». <...> В субдепрессивной фазе ахиллесовой пятой становится коренная ломка жизненного стереотипа. Этим, видимо, объясняются присущие циклоидам затяжные субдепрессивные состояния на первых курсах высших учебных заведений <...>. Резкое изменение характера учебного процесса, обманчивая легкость первых студенческих дней, отсутствие ежедневного контроля со стороны преподавателей, сменяющиеся необходимостью усвоить в короткий срок зачетно-экзаменационной сессии гораздо большего, чем в школе, материала — все это ломает привитый предшествующим десятилетием учебный стереотип. Упущенное приходится наверстывать усиленными занятиями, а в субдепрессивной фазе это не приводит к желаемым результатам. Переутомление и астения затягивают субдепрессивную фазу, появляется отвращение к учебе и умственным занятиям вообще. <...>

Лабильные циклоиды

В отличие от типичных во многом приближаются к лабильному (эмоционально-лабильному) типу. Фазы здесь гораздо короче — два-три «хороших» дня сменяются несколькими «плохими» «Плохие» дни более отмечены дурным настроением, чем вялостью, упадком сил или неудовлетворительным самочувствием. В пределах одного периода возможны короткие перемены настроения, вызванные соответствующими известиями или событиями. Но в отличие от описываемого далее лабильного типа нет чрезмерной эмоциональной реактивности, постоянной готовности настроения легко и круто меняться от незначительных причин. <...>

Как у типичных, так и у лабильных циклоидов реакции эмансипации и группирования со сверстниками усиливаются в периоды подъема. Увлечения отличаются нестойкостью — в субдепрессивные периоды их забрасывают, в период подъема — возвращаются к ним или находят новые. Заметного снижения сексуального влечения в субдепрессивной фазе сами подростки не отмечают, хотя, по наблюдениям близких, сексуальные интересы в «плохие дни» гаснут. Выраженные нарушения поведения (делинквентность, побеги из дому и т.п.) циклоидам не свойственны. Но в периоды подъема они могут обнаруживать склонность к алкоголизации в компаниях. Суицидальное поведение в виде аффективных (но не демонстративных) попыток или истинных покушений на самоубийство возможно в субдепрессивной фазе, если в это время подросток подвергается психической травматизации, укрепляющей его в мыслях о своей неполноценности.

Самооценка характера у циклоидов формируется постепенно, по мере того, как накапливается опыт «хороших» и «плохих» периодов. У подростка такого опыта еще может не быть, и поэтому самооценка может оказаться несовершенной. <...>

Лабильный тип

Этот тип описывался под разными наименованиями: «эмоционально-лабильный»[19], реактивно-лабильный», или «эмотивно-лабильный»[20], «эмотивный», «сверхподвижный»[21]. <...> В детстве лабильные подростки, как правило, особенно не выделяются среди сверстников. Лишь у некоторых обнаруживается склонность к невротическим реакциям. Однако почти у всех в детстве прослеживается цепочка инфекционных заболеваний, вызываемых условно-патогенной флорой. Непрерывные «простуды», частые ангины хронические пневмонии, ревматизм, пиелоциститы, холециститы и другие заболевания протекают хотя не в тяжелых формах, но отличаются склонностью принимать затяжное и рецидивирующее течение. Возможно, что фактор «соматической инфантилизации» играет существенную роль во многих случаях формирования лабильного типа.

Главная черта лабильного типа — крайняя изменчивость настроения. В этом его существенное различие от сходного по названию типа «неустойчивых», где основной дефект падает на волевую сферу, где неустойчивость касается поведения, поступков. <...>

О формировании лабильного типа можно говорить, когда настроение меняется слишком часто и чрезмерно круто, а поводы для этих коренных перемен бывают ничтожны. Кем-то нелестно сказанное слово, неприветливый взгляд случайного собеседника, некстати начавшийся дождь, оторвавшаяся от костюма пуговица способны погрузить в унылое и мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей и неудач. В то же время приятная беседа, интересная новость, мимолетный комплимент, удачно к случаю надетый костюм, услышанные от кого-либо хотя и малореальные, но заманчивые перспективы могут поднять настроение, даже отвлечь от действительных неприятностей, пока те снова не напомнят чем-либо о себе. При беседе с психиатром, во время откровенных и волнующих разговоров, когда приходиться касаться самых разных сторон жизни, на протяжении получаса можно видеть не раз готовые навернуться слезы и вскоре радостную улыбку.

Настроению присущи не только частые и резкие перемены, но и значительная их глубина. От настроения данного момента зависят и самочувствие, и сон, и аппетит, и трудоспособность, и желание побыть одному или только вместе с близким человеком или же устремиться в шумное общество, в компанию, на люди. Соответственно настроению меняется и отношение к своему будущему — оно то расцвечивается самыми радужными красками, то представляется серым и унылым. И прошлое то предстает как цепь приятных воспоминаний,

---

[19] См.: *Schneider K.* Die psychopathischen Persџnlichkeiten. Leipzig — Wien, 1923.

[20] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964.

[21] См.: *Leonhard K.* Akzentuierte Personlichkeiten. Berlin, 1968.

то кажется сплошь состоящим из неудач, ошибок и несправедливостей. Одно и то же окружение, одни и те же люди воспринимаются то как милые, интересные и привлекательные, то как надоевшие, скучные и безобразные, наделенные всяческими недостатками.

Маломотивированная смена настроения иногда создает впечатление поверхностности и легкомыслия. На самом деле подростки этого типа способны на глубокие чувства, на большую и искреннюю привязанность. Это, прежде всего, сказывается в их отношении к родным и близким, но лишь к тем, от кого они сами чувствуют любовь, заботу и участие. К ним привязанность сохраняется, несмотря на легкость и частоту мимолетных ссор.

Не менее свойственна лабильным подросткам и преданная дружба. В друге они неосознанно ищут психотерапевта. Они ищут дружбу с тем, кто в минуты грусти и недовольства способен отвлечь, утешить, рассказать что-нибудь интересное, приободрить, убедить, что «все не так страшно», но в то же время в минуты эмоционального подъема уметь откликнуться на радость и веселье, удовлетворить потребность сопереживания.

Лабильные подростки весьма чутки ко всякого рода знакам внимания, благодарности, к похвалам и поощрениям — все это доставляет им искреннюю радость, но вовсе не побуждает к заносчивости или самомнению. Порицания, осуждения, выговоры, нотации глубоко переживаются и способны погрузить в беспросветное уныние. Действительные неприятности, утраты, несчастья лабильные подростки переносят чрезвычайно тяжело, обнаруживая склонность к острым аффективным реакциям, реактивным депрессиям, тяжелым невротическим срывам.

Реакция эмансипации выражена весьма умеренно. Им хорошо в семье, если они чувствуют там любовь, тепло и уют. Эмансипационная активность проявляется в виде коротких вспышек, обусловленных перепадами настроения, которые обычно трактуются взрослыми как простое упрямство или капризы. <...>

Им чужды и опьяняющий азарт игр, и скрупулезная дотошность коллекционирования, и настойчивое совершенствование силы, ловкости, умений, и высоты утонченных интеллектуально-эстетических наслаждений. Тем более они нигде не претендуют на лидерство. Общение с товарищами, художественная самодеятельность да еще некоторые домашние животные (особенно привлекательна собственная собака) относятся к тому роду увлечений, которые дают легкий отток эмоциональной энергии, наполняющей в моменты перепадов настроения. Ни одно из хобби не длится долго и скоро сменяется другим.

Сексуальная активность обычно ограничивается флиртом и ухаживанием, а влечение остается малодифференцированным, вследствие чего возможно отклонение на путь транзиторного подросткового гомосексуализма. Но чрезмерные сексуальные эксцессы всегда избегаются.

Самооценка отличается искренностью. Лабильные подростки хорошо знают особенности своего характера знают, что они — «люди настроения» и что от настроения у них зависит все. Отдавая себе отчет в слабых сторонах своей

натуры, они не пытаются что-либо скрыть или затушевать, а как бы предлагают окружающим принимать их такими, какие они есть. В том, как к ним относятся окружающие, они обнаруживают хорошую интуицию — сразу при первом контакте чувствуют, кто к ним расположен, кто безразличен, а в ком таится хоть капля недоброжелательности или неприязни. Ответное отношение возникает незамедлительно и без попыток его утаить. <...>

Лабильно-аффективная психопатия

Этот тип психопатии обычно рассматривается в сборной группе возбудимых психопатий. Хотя аффективные вспышки возникают по ничтожному поводу, однако они быстро истощаются. Гнев легко сменяется слезами. В аффекте не бывает склонности к грубой агрессии в отношении окружающих. Обычно аффект ограничивается бурными эмоциональными проявлениями, иногда возникают реакции аутоагрессивного типа. Постоянная смена настроения ведет к крайней неусидчивости, несобранности, отвлекаемости, быстрой смене интересов. От всего этого страдает учеба, возникают постоянные конфликты как со старшими, так и со сверстниками. Обычно отсутствует присущая лабильной акцентуации правильность самооценки, нет критики к своему поведению. <...>

Лабильно-истероидный тип

Может наблюдаться в рамках как психопатий, так и акцентуаций характера Психопатия этого типа может быть как конституциональной, т.е. эндогенным сочетанием двух типов, так и следствием психопатического развития при воспитании лабильного подростка в системе потворствующей гиперпроекции. Истероидный эгоцентризм здесь оборачивается более эгоистическим требованием беспредельной любви к себе и забот со стороны эмоционально-значимых лиц, чем жаждой привлекать к себе взоры всего окружения. Фантазии обычно лишены упоительно-авантюрной жилки. Они имеют более романтическую окраску, это скорее идиллические мечты о свершении надежд, о безмятежном счастье и блаженстве. Нет намерения своими выдумками показать исключительность своей особы. <...>

Лабильно-неустойчивый тип

Как правило, возникает на фоне лабильной акцентуации вследствие воспитания, сочетающего эмоциональное отвержение с гипопротекцией. Нередко достигает психопатического развития. Внешне наблюдается «синдром неустойчивого поведения» — сходство с психопатией неустойчивого типа из-за делинквентности, побегов из дому и т.п. Однако от неустойчивой психопатии таких подростков отличает не только большая эмоциональность, но и способность к теплым привязанностям и стремление избегать всяческих эксцессов — и делинквентных, и алкогольных, и сексуальных. <...>

Лабильно-сенситивный тип

Может быть как эндогенным сочетанием обоих типов, так и следствием психопатического развития из лабильной акцентуации в условиях воспитания по типу эмоционального отвержения и особенно в положении «Золушки». Эмоциональная лабильность здесь в основном проявляется частыми спадами настроения при редких радостных всплесках, легкостью упадка духа и слезливостью даже при напоминании о бывших ранее неприятностях, но быстрой податливостью утешению и успокоению. В остальном преобладают сенситивные черты. <...>

Астено-невротический тип

Этот тип является той точкой, где области психопатий и неврозов соприкасаются особенно тесно. <...> При астено-невротической акцентуации иногда с детства обнаруживаются признаки невропатии — беспокойный сон, плохой аппетит, капризность, пугливость, плаксивость, ночные страхи, ночной энурез, заикание и т.п. <...>

Главными чертами астено-невротической акцентуации являются повышенная утомляемость, раздражительность и склонность к ипохондричности. Утомляемость особенно проявляется при умственных занятиях. Умеренные физические нагрузки переносятся лучше, однако физические напряжения, например, обстановка спортивных соревнований, оказываются непереносимыми. Раздражительность более всего сходна с аффективными вспышками при лабильной акцентуации. Раздражение по ничтожному поводу легко изливается на окружающих, порою случайно попавших под горячую руку, и столь же легко сменяется раскаянием и даже слезами. В отличие от эпилептоидной акцентуации аффекту не бывают присущи ни постепенное накипание, ни сила, ни продолжительность. В отличие от вспыльчивости при гипертимной акцентуации поводом для вспышек вовсе не обязательно служит встречаемое противодействие, бурного неистовства аффект также никогда не достигает. В отличие от лабильной акцентуации аффективные вспышки связаны не с перепадами настроения, а отчетливо прослеживается возрастание раздражительности в процессе утомления

Склонность к ипохондризации является особенно типичной чертой. Такие подростки внимательно прислушиваются к своим телесным ощущениям, крайне подвержены ятрогении, охотно лечатся, укладываются в постель, подвергаются обследованиям и осмотрам. Наиболее частым источником ипохондрических переживаний, особенно у мальчиков, становится сердце.

При этом типе акцентуации не встречается ни делинквентности, ни побегов из дому, ни алкоголизации. Но это не означает, что специфически-подростковые поведенческие реакции отсутствуют. Стремление к эмансипации от старших или тяга к группированию со сверстниками, не получая прямого выраже-

ния в силу астеничности, утомляемости, могут исподволь подогревать маломотивированные вспышки раздражения в отношении родителей, воспитателей, побуждать к обвинению близких в том, что они не уделяют должного внимания их здоровью, или даже порождать глухую неприязнь к сверстникам, у которых подростковые поведенческие реакции выражаются прямо и открыто.

К товарищам тянутся, скучают без их компании, но быстро от них устают и ищут отдыха, одиночества или общения с близким другом. Сексуальная активность обычно ограничивается короткими и быстро истощающимися вспышками.

Самооценка при астено-невротической акцентуации обычно отражает ипохондрические установки. Такие подростки замечают зависимость плохого настроения от дурного самочувствия, плохой сон ночью и сонливость днем, разбитость по утрам. В мыслях о будущем центральное место занимают заботы о собственном здоровье. Однако далеко не все особенности отношений подмечаются достаточно хорошо.

Сенситивный тип

<...> В отечественных руководствах по детской психиатрии описание сенситивного типа психопатии вообще отсутствует, и это не случайно. Сенситивная психопатия формируется относительно поздно. Ее становление чаще всего падает на возраст 16—19 лет, т.е. на постпубертатный период, на время самостоятельного вступления в социальную жизнь.

Однако с детства обнаруживаются такие черты характера, как пугливость и боязливость. Такие дети часто боятся темноты, сторонятся животных, страшатся остаться одни. Они чуждаются слишком бойких и шумных сверстников, не любят чрезмерно подвижных и озорных игр, рискованных шалостей, избегают больших детских компаний, чувствуют робость и застенчивость среди посторонних, в новой обстановке и вообще не склонны к легкому общению с незнакомыми людьми. Все это иногда производит впечатление замкнутости, отгороженности от окружающего и заставляет подозревать свойственные шизоидам аутистические наклонности. Однако с теми, к кому эти дети привыкли, они достаточно общительны. Сверстникам они нередко предпочитают игры с малышами, чувствуя себя среди них увереннее и спокойнее. У них не проявляется свойственный шизоидам ранний интерес к абстрактным знаниям, «детская энциклопедичность». Чтению многие из них предпочитают тихие игры, рисование, лепку. К родным они иногда обнаруживают чрезвычайную привязанность, даже при холодном к ним отношении или суровом обращении с ними. Отличаются послушанием, часто слывут «домашним ребенком».

Школа пугает их скопищем сверстников, шумом, возней и драками на переменах, но, привыкнув к одному классу и даже страдая от некоторых соучеников, они крайне неохотно переходят в другой коллектив. Учатся обычно старательно. Пугаются всякого рода проверок, контрольных, экзаменов. Нередко

стесняются отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех, или наоборот, отвечают меньше того, что знают, чтобы не прослыть выскочкой или чрезмерно прилежным учеником среди одноклассников.

Начало пубертатного периода обычно проходит без особых осложнений. Трудности адаптации начинаются в 16—19 лет — в период смены привычного школьного стереотипа на трудовой или на обучение в другом учебном заведении, т.е. в период, когда надо активно устанавливать отношения с множеством новых людей. Именно в этом возрасте обычно выступают оба главных качества сенситивного типа, отмеченные П. Б. Ганнушкиным, — «чрезвычайная впечатлительность» и «резко выраженное чувство собственной недостаточности».

Реакция эмансипации у сенситивных подростков бывает выражена довольно слабо. К родным сохраняется детская привязанность. К опеке со стороны старших относятся не только терпимо, но даже охотно ей подчиняются. Упреки, нотации и наказания со стороны близких скорее вызывают слезы, угрызения и даже отчаяние, чем обычно свойственный подросткам протест. <...>

Созвучно этому рано формируются чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования и к себе, и к окружающим. Сверстники нередко ужасают грубостью, жестокостью, циничностью. У себя же видится множество недостатков, особенно в области качеств волевых и морально-этических. Источником угрызений у подростков мужского пола зачастую служит столь частый в этом возрасте онанизм. Возникают самообвинения в «гнусности» и «распутстве», жестокие укоры в неспособности удержаться от пагубной привычки. Онанизму приписываются также собственное слабоволие, робость и застенчивость, неудачи в учебе, вследствие якобы слабеющей памяти или свойственная иногда периоду усиленного роста худоба, диспропорциональность телосложения и т.п.

Чувство собственной неполноценности у сенситивных подростков делает особенно выраженной реакцию гиперкомпенсации. Они ищут самоутверждения не в стороне от слабых мест своей натуры, не в областях, где могут открыться их способности, а именно там, где чувствуют свою неполноценность. Девочки стремятся показать веселость и общительность. Робкие и стеснительные мальчики натягивают на себя личину развязности и даже нарочитой заносчивости, пытаются продемонстрировать свою энергию и волю. Но как только ситуация требует от них смелости и решительности, они тотчас же пасуют. Если удается установить с ними доверительный контакт и они чувствуют от собеседника симпатию и поддержку (что в отличие от лабильных подростков достигается обычно далеко не сразу), то за спавшей маской «все нипочем» обнажается жизнь, полная укоров и самобичевания, тонкая чувствительность и непомерно высокие требования к самому себе. Нежданное участие и сочувствие могут сменить заносчивость и браваду на внезапно хлынувшие слезы.

В силу той же реакции гиперкомпенсации сенситивные подростки оказываются на общественных постах (старосты и т.п.). Их выдвигают воспитатели, привлеченные их послушанием и старательностью. Однако их хватает лишь на

то, чтобы с большой личной ответственностью выполнять формальную сторону порученной им работы, но неформальное лидерство в таких коллективах достается другим. Намерение избавиться от робости и слабоволия толкает сенситивных мальчиков на занятия силовыми видами спорта — борьбой, гантельной гимнастикой и т.п. <...>

В отличие от шизоидов, сенситивные подростки не отгораживаются от товарищей, не живут в воображаемых фантастических группах и неспособны быть «белой вороной» в обычной подростковой среде. Они разборчивы в выборе приятелей, предпочитают близкого друга большой компании, очень привязчивы в дружбе. Некоторые из них любят иметь более старших по возрасту друзей. Обычная подростковая компания ужасает их царящим в ней шумом, грубостью, развязностью. <...> Ни к алкоголизации, ни к токсикоманическому поведению вообще, ни к делинквентности сенситивные подростки не склонны. Сенситивные юноши, как правило, даже не курят, алкогольные напитки могут внушать им отвращение. <...>

Самооценка сенситивных подростков отличается довольно высоким уровнем объективности. Подмечаются свойственные с детства обидчивость и чувствительность, застенчивость, мешающая подружиться с кем хочется, неумение быть вожаком, заводилой, душой компании, неприязнь к авантюрам и приключениям, всякого рода риску и острым ощущениям, отвращение к алкоголю, нелюбовь к флирту и ухаживаниям.

У многих из них имеются проблемы, к которым они не могут определить своего отношения или не хотят это отношение открывать. Питая отвращение ко лжи и маскировке, сенситивные подростки умалчивание или отказ отвечать на расспросы предпочитают неправде.

Ахиллесовой пятой сенситивного типа является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям. <...>

Психастенический тип

<...> Психастенические проявления в детстве незначительны и ограничиваются робостью, пугливостью, моторной неловкостью, склонностью к рассудительству и ранними «интеллектуальными интересами». Иногда уже в детском возрасте обнаруживаются навязчивости, особенно фобии — боязнь незнакомых людей и новых предметов, темноты, боязнь остаться за запертой дверью и т.д. Реже можно наблюдать навязчивые действия, невротические тики.

Критическим периодом, когда психастенический характер развертывается почти во всей полноте, являются первые классы школы. В эти годы безмятежное детство сменяется первыми заботами — первыми требованиями к чувству ответственности. Подобные требования представляют один из самых чув-

ствительных ударов для психастенического характера. В минувшее время, возможно, важнейшим фактором, способствующим становлению психастении, было воспитание в условиях «повышенной ответственности», когда в силу трудных условий жизни родители возлагали недетские заботы по надзору и уходу за малышами или беспомощными членами семьи, когда в тяжелых материальных и бытовых условиях подростку и даже еще ребенку приходилось оказываться в положении старшего среди братьев и сестер[22]. <...>

Главными чертами психастенического типа характера в подростковом возрасте являются нерешительность и склонность к рассуждательству, тревожная мнительность и любовь к самоанализу и, наконец, легкость возникновения обсессий — навязчивых страхов, опасений, действий, ритуалов, мыслей, представлений.

Тревожная мнительность психастенического подростка отличается от сходной черты астено-невротического и сенситивного типов. Если астено-невротическому типу присущим бывает опасение за свое здоровье (ипохондрическая направленность мнительности и тревоги), а сенситивному типу свойственно беспокойство по поводу отношения окружающих, возможных насмешек, пересудов, неблагоприятного мнения о себе (релативная направленность мнительности и тревоги), то страхи и опасения психастеника целиком адресуются к возможному, хотя и маловероятному в его будущем (футуристическая направленность мнительности и тревоги): как бы чего не случилось ужасного и непоправимого, как бы не произошло какого-либо непредвиденного несчастья с ними самими, а еще страшнее — с теми близкими, к которым они обнаруживают страстную, порою патологическую привязанность. Опасности реальные и невзгоды уже случившиеся пугают куда меньше. У подростков особенно ярко выступает тревога за мать — как бы она не заболела и не умерла, хотя ее здоровье не внушает никому опасений, как бы не погибла под транспортом, не попала в катастрофу. Если мать опаздывает с работы, где-то без предупреждения задержалась, такой подросток не находит себе места.

Психологической защитой от постоянной тревоги за будущее становятся специально придуманные приметы и ритуалы. Если, например, шагая в школу, обходить все люки, не наступая на их крышки, то «не провалишься», отвечая уроки, на экзаменах и т.п.; если не дотрагиваться до ручек дверей, то не заразишься и не заболеешь; если при всякой вспышке страха за мать произносить про себя самим выдуманное заклинание, то с нею ничего плохого не случится. Другой формой защиты бывают особо выработанный формализм и педантизм. <...>

Нерешительность в действиях и рассуждательство у психастенического подростка идут рука об руку. Такие подростки бывают сильны на словах, но не в поступках. Всякий самостоятельный выбор, как бы малозначим он ни был

[22] См.: *Сухарева Г.Е.* Клинические лекции по психиатрии детского возраста. М.: Медгиз, 1959. Т. 2.

(например, какой фильм пойти посмотреть в воскресенье), может стать предметом долгих и мучительных колебаний. Однако уже принятое решение должно быть немедленно исполнено. Ждать психастеники не умеют, проявляя здесь удивительное нетерпение.

У психастенических подростков приходится видеть реакцию гиперкомпенсации в отношении своей нерешительности и склонности к сомнениям и колебаниям. Эта реакция проявляется у них неожиданными самоуверенными и безапелляционными суждениями, утрированной решительностью и скоропалительностью действий в моменты и в обстоятельствах, когда требуются именно неторопливая осмотрительность и осторожность. Постигающие вследствие этого неудачи еще более усиливают нерешительность и сомнения.

Склонность к самоанализу более всего распространяется на размышления по поводу мотивов своих поступков и действий, проявляется в копании в своих переживаниях и ощущениях.

Физическое развитие психастеников обычно оставляет желать лучшего. Спорт и все ручные навыки даются им плохо. Обычно у психастенических подростков особенно слабы и неловки руки при более сильных ногах. Поэтому в спортивных занятиях им легче даются бег, прыжки, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. <...>

Все описанные формы нарушений поведения (подростковая делинквентность, ранняя алкоголизация и т.д.) психастеникам несвойственны. Даже суицидального поведения в трудных ситуациях нам встречать не приходилось. Место этих нарушений, видимо, полностью вытесняют навязчивости, мудрствование и самокопание.

Самооценка, несмотря, казалось бы, на склонность к самоанализу, далеко не всегда бывает правильной. Часто выступает тенденция находить у себя самые разнообразные черты характера, включая диаметрально противоположные (например, истероидные). <...>

Шизоидный тип

Название «шизоид» распространилось благодаря E. Kretschmer[23]. <...> Наиболее существенными чертами данного типа считаются замкнутость, отгороженность от окружающего, неспособность или нежелание устанавливать контакты, снижение потребности в общении. <...> Шизоидные черты выявляются в более раннем возрасте, чем особенности характера всех других типов. Неслучайно шизоидный тип характера подробно описан в трудах и руководствах по детской психиатрии.

С первых детских лет поражает ребенок, который любит играть один, не тянется к сверстникам, избегает шумных забав, предпочитает держаться среди

[23] См.: *Kretschmer E.* Korperbau und Character. Berlin, 1921.

взрослых, иногда подолгу молча слушая их беседы. К этому может добавляться какая-то недетская сдержанность в проявлении чувств, которая воспринимается как холодность.

Подростковый возраст является самым тяжелым для шизоидной психопатии. <...> С наступлением полового созревания все черты характера выступают с особой яркостью. Замкнутость, отгороженность от сверстников бросаются в глаза. Иногда духовное одиночество даже не тяготит шизоидного подростка, который живет в своем мире, своими необычными для других интересами и увлечениями, относясь со снисходительным пренебрежением или явной неприязнью ко всему, что наполняет жизнь других подростков. Но чаще все же шизоидные подростки сами страдают от своего одиночества, неспособности к общению, невозможности найти себе друга по душе.

Неудачные попытки завязать приятельские отношения, мимозоподобная чувствительность в моменты их поиска, быстрая истощаемость в контакте («не знаю, о чем говорить») нередко побуждает таких подростков к еще большему уходу в себя.

Недостаток интуиции проявляется отсутствием «непосредственного чутья действительности»[24], неумением проникнуть в чужие переживания, угадать желания других, почувствовать неприязненное отношение к себе или, наоборот, симпатию и расположение, уловить тот момент, когда не надо навязывать свое присутствие и когда, наоборот, надо выслушать, посочувствовать, не оставлять собеседника с самим собой. Один из шизоидных подростков сказал об этом: «Я никогда не знаю, любят меня или ненавидят, если об этом мне прямо не скажут!»

К недостатку интуиции следует добавить тесно с ним связанную неспособность к сопереживанию — неумение разделить радость и печаль другого, понять обиду, почувствовать чужое волнение и беспокойство. Иногда эту особенность обозначают как слабость эмоционального резонанса.

Недостаток интуиции и неспособность сопереживания обусловливают, вероятно, то, что называют холодностью шизоидов. Их поступки могут казаться жестокими, но они связаны с неумением «вчувствоваться» в страдания других, а не с желанием получить садистическое наслаждение, как у эпилептоидов. Ко всем этим недостаткам можно добавить еще неумение убеждать своими словами других.

Внутренний мир шизоида почти всегда закрыт от посторонних взоров. Лишь иногда и перед немногими избранными занавес внезапно приподнимается, но никогда не до конца, и столь же внезапно может вновь упасть. Шизоид скорее раскрывается перед людьми малознакомыми, даже случайными, но чем-то импонирующими его прихотливому выбору. Но он может навсегда ос-

---

[24] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964.

таваться скрытой, непонятной вещью в себе для близких или тех, кто знает его много лет. Богатство внутреннего мира свойственно далеко не всем шизоидным подросткам и, конечно, связано с определенным интеллектом или талантом. Поэтому далеко не каждый из шизоидов может послужить иллюстрацией слов E. Kretschmer о подобии их «лишенным украшений римским виллам, ставни которых закрыты от яркого солнца, но в сумерках которых справляются роскошные пиры»[25]. Однако во всех случаях внутренний мир шизоидов бывает заполнен увлечениями и фантазиями. <...>

Недоступность внутреннего мира и сдержанность в проявлении чувств делают непонятными и неожиданными для окружающих многие поступки шизоидных подростков, ибо все, что им предшествовало, — весь ход переживаний и мотивов — оставалось скрытым. Некоторые выходки действительно носят печать чудачества, но, в отличие от истероидов, они вовсе не представляют собой спектакля, разыгрываемого с целью привлечь к себе всеобщее внимание.

Реакция эмансипации нередко проявляется весьма своеобразно. Шизоидный подросток может долго терпеть мелочную опеку в быту, подчиняться установленному распорядку жизни, но реагировать бурным протестом на малейшую попытку вторгнуться без позволения в мир его интересов, фантазий, увлечений. Вместе с тем реакция эмансипации может легко оборачиваться социальной нонконформностью — негодованием по поводу существующих правил и порядков, насмешек над распространенными идеалами, интересами, злопыхательством по поводу «отсутствия свободы». Подобного рода суждения могут долго и скрытно вынашиваться и неожиданно для окружающих реализоваться в публичных выступлениях или решительных действиях. Зачастую поражает прямолинейная критика других лиц без учета ее последствий для самого себя. <...>

Как правило, шизоидные подростки стоят особняком от компаний сверстников. Их замкнутость затрудняет вступление в группу, а их неподатливость общему влиянию, общей атмосфере, их неконформность не позволяет ни слиться с группой, ни подчиниться ей. Попав же в подростковую группу, нередко случайно, они всегда остаются в ней на особом положении. Иногда они подвергаются насмешкам и даже жестоким преследованиям со стороны других подростков, иногда же благодаря своей независимости, холодной сдержанности, неожиданному умению постоять за себя они внушают уважение и заставляют соблюдать дистанцию. Но успех в группе сверстников может оказаться одним из сокровенных желаний шизоидного подростка. В своих фантазиях он творит подобные группы, где занимает положение вождя и любимца, где чувствует себя свободно и легко и получает те эмоциональные контакты, которых ему недостает в реальной жизни.

[25] См.: *Kretschmer E.* Korperbau und Character. Berlin, 1921.

Увлечения у шизоидных подростков обычно выступают ярче, чем все другие поведенческие реакции этого возраста. Увлечения нередко отличаются силой, устойчивостью и необычностью. Чаще всего приходится встречать интеллектуально-эстетические хобби. Большинство шизоидных подростков любят чтение, книги поглощают запоем, чтение предпочитают другим развлечениям. Выбор для чтения может быть строго избирательным — только определенный жанр литературы, только определенная эпоха из истории, определенное течение в философии и т.п. Ю.А. Скроцкий отметил пристрастие к изучению биографий[26]. Вообще в интеллектуально-эстетических хобби поражает прихотливость выбора предмета. У современных подростков приходилось встречать увлечение санскритом, китайскими иероглифами, срисовыванием порталов соборов и церквей, генеалогией царского дома Романовых, сопоставлением конституций разных государств и разных времен и т.д. Все это никогда не делается напоказ, а только для себя. Увлечениями делятся с немногими, если встречают искренний интерес и понимание собеседника. Часто увлечения таят, боясь непонимания и насмешек. При менее высоком уровне интеллекта дело может сводиться к менее изысканным, но не менее странным увлечениям. <...>

На втором месте стоят хобби мануально-телесного типа. Неуклюжесть, неловкость, негармоничность моторики, нередко приписываемая шизоидам, встречается далеко не всегда, а упорное стремление к телесному совершенствованию может сгладить эти недостатки. Систематические занятия гимнастикой, плаванием, езда на велосипеде, упражнения йогов обычно сочетаются с отсутствием интереса к коллективным спортивным играм. Место увлечений могут занимать одиночные многочасовые пешие или велосипедные прогулки. Некоторым шизоидам хорошо даются тонкие ручные навыки: прикладное искусство, игра на музыкальных инструментах — все это также может составить предмет увлечений. <...>

Самооценка шизоидов отличается признанием того, что связано с замкнутостью, одиночеством, трудностью контактов, непониманием со стороны окружающих. Отношение к другим проблемам оценивается гораздо хуже. <...> Противоречивости своего поведения шизоиды нередко не замечают или не придают этому значения. Любят подчеркивать свою независимость и самостоятельность.

Соматические признаки, которые, со времен E. Kretschmer считаются свойственными шизоидам (астеническое телосложение, дряблая мускулатура, сутулая фигура, длинные ноги и высокий таз, слабо развитые гениталии, угловатость движений) у современных подростков можно видеть далеко не всегда.

---

[26] См.: *Скроцкий Ю.А.* О связи увлечений с особенностями характера в подростковом возрасте // Патохарактерологические исследования у подростков. Л., 1980. С. 106—110.

Акселерация развития и связанные с нею эндокринные сдвиги могут искажать эти черты, обусловливая, например, избыточную полноту или раннее и сильное сексуальное развитие. <...>

Эпилептоидный тип

<...> Главными чертами эпилептоидного типа являются склонность к дисфории и тесно связанная с ними аффективная взрывчатость, напряженность инстинктивной сферы, иногда достигающая аномалии влечений, а также вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность, откладывающие отпечаток на всей психике — от моторики и эмоциональности до мышления и личностных ценностей.

Дисфории, длящиеся часами и днями, отличает злобно-тоскливая окраска настроения, накипающее раздражение, поиск объекта, на котором можно сорвать зло. Все же, чем спокойнее обстановка вокруг, тем легче протекают дисфории, и в одиночестве скорее достигается успокоение.

Аффективные разряды эпилептоида лишь на первый взгляд кажутся внезапными. Их можно сравнить со взрывом парового котла, который прежде долго и постепенно закипает. Повод для взрыва может быть случайным, сыграть роль последней капли. Аффекты отличаются не только большой силой, но и продолжительностью — эпилептоид долго не может остыть. <...>

Картина эпилептоидной психопатии в части случаев выявляется еще в детстве. <...> С первых лет такие дети могут подолгу, многими часами плакать, и их невозможно бывает ни утешить, ни отвлечь, ни приструнить. В детстве дисфории проявляются капризами, стремлением нарочито изводить окружающих, хмурой озлобленностью. Рано могут обнаружиться садистские склонности — такие дети любят мучить животных, исподтишка дразнить и бить младших и слабых, издеваться над беспомощными и неспособными дать отпор. В детской компании они претендуют не просто на лидерство, а на роль властелина, устанавливающего свои правила игр и взаимоотношений, диктующего всем и все, но всегда выгодно для себя. Можно видеть также недетскую бережливость одежды, игрушек, всего «своего». Любые попытки покуситься на их детскую собственность вызывают крайне злобную реакцию.

В первые школьные годы выступает мелочная скрупулезность в ведении тетрадей, всего ученического хозяйства, но эта повышенная аккуратность превращается в самоцель и может полностью заслонить суть дела, саму учебу. Пишут они очень чисто, нередко «бисерным» почерком.

В подавляющем большинстве случаев картина эпилептоидной психопатии развертывается лишь в период полового созревания — от 12 до 19 лет. <...>

Аффективные разряды могут быть следствием дисфории — подростки в этих состояниях могут сами искать повод для скандала. Но аффект может быть вызван и теми конфликтами, которые легко возникают у эпилептоидных под-

ростков вследствие их властности, неуступчивости, жестокости и себялюбия. Повод для гнева может быть мал и ничтожен, но он всегда сопряжен хотя бы с незначительным ущемлением интересов. В аффекте выступает безудержная ярость — циничная брань, жестокие побои, безразличие к слабости и беспомощности противника и, наоборот, неспособность учесть его превосходящую силу. Эпилептоидный подросток в ярости способен наотмашь по лицу ударить престарелую бабку, столкнуть с лестницы показавшего ему язык малыша, броситься на заведомо более сильного обидчика. В драке обнаруживается стремление бить противника по животу и по гениталиям. Вегетативный аккомпанемент аффекта также ярко выражен — в гневе лицо наливается кровью, выступает пот и т.п.

Инстинктивная жизнь в подростковом возрасте оказывается особенно напряженной. Сексуальное влечение пробуждается с большой силой. Однако свойственная эпилептоидам повышенная забота о своем здоровье, «страх заразы» до поры до времени сдерживают случайные связи, заставляют отдать предпочтение более или менее постоянным партнерам. Любовь у представителей этого типа почти всегда бывает окрашена мрачными тонами ревности. Измен, как действительных, так и мнимых, они никогда не прощают. Невинный флирт трактуется как тяжкое предательство. <...>

Реакция эмансипации у эпилептоидных подростков может протекать очень тяжело. Дело доходит до полного разрыва с родными, в отношении к которым выступают крайняя озлобленность и мстительность. Эпилептоидные подростки не только требуют свободы, самостоятельности, избавления от власти, но и «прав», своей доли имущества, жилища, материальных благ. При конфликтах с матерью и отцом они могут держаться за бабушек и дедушек, если те их балуют и им потакают. В отличие от представителей других типов, эпилептоидные подростки не склонны распространять реакцию эмансипации с родителей на все старшее поколение, на существующие обычаи и порядки. Наоборот, перед начальством они бывают готовы на угодничество, если ждут от него поддержки или каких-либо выгод для себя.

Реакция группирования со сверстниками тесно сопряжена со стремлением к властвованию. Поэтому охотно выискивается компания из младших, слабых, безвольных, неспособных дать отпор. В группе эпилептоидные подростки желают установить свои порядки, всегда выгодные для них самих. Симпатиями они не пользуются, и их власть держится на страхе перед ними. Они нередко могут чувствовать себя на высоте в условиях строгого дисциплинарного режима, умея угодить начальству, добиться преимуществ, завладеть положением, дающим в их руки определенную власть над другими подростками, установить над ними жесткий диктат и извлекать себе выгоду из своего положения. Их боятся, но постепенно против них зреет бунт, в какой-то момент их «подводят», и они оказываются низринутыми со своего начальственного пьедестала.

Реакция увлечения обычно бывает выражена достаточно ярко. Почти все эпилептоидные подростки отдают дань азартным играм. В них легко пробуж-

дается почти инстинктивная тяга к легкому обогащению. Азарт их опьяняет, играть они могут запоем, порою теряя контроль над собой. Коллекционирование их привлекает, прежде всего, материальной ценностью собранного. В спорте заманчивым им кажется то, что позволяет развить физическую силу (тяжелая атлетика, борьба, бокс и т.п.). Подвижные коллективные игры им плохо даются. Совершенствование ручных навыков, особенно если это сулит определенные материальные блага (прикладное искусство, ювелирная работа), также может оказаться в сфере увлечений. Многие из них любят музыку и пение. В отличие от истероидов, охотно занимаются ими наедине, получая от своих упражнений какое-то чувственное удовольствие. <...>

Самооценка эпилептоидных подростков носит однобокий характер. Как правило, они отмечают склонность к мрачному расположению духа, свои соматические особенности — крепкий сон, трудность пробуждений, любовь сытно и вкусно поесть, силу и напряженность сексуального влечения, отсутствие застенчивости и даже склонность к ревности. Они подмечают свою осторожность ко всему незнакомому, приверженность к аккуратности и порядку, нелюбовь пустых мечтаний, предпочтение жить реальной жизнью. В остальном, в особенности во взаимоотношении с окружающими, они представляют себя значительно более конформными, чем это есть на самом деле. <...>

Эпилептоидно-истероидный тип

Является сочетанием эпилептоидных черт с эгоцентризмом, претенциозностью, склонностью к демонстративному поведению. Даже во время аффективных вспышек и при удовлетворении извращенных влечений выступает демонстративность. Например, самоповреждения всегда наносятся на глазах зрителей. В сексуальной жизни предпочитают партнеров, попадающих в рабскую зависимость от них, помыкают ими, живут за их счет. <...>

Эпилептоидно-неустойчивый тип

Здесь сочетаются, на первый взгляд, несовместимые черты — властность, тяжеловесность и ригидность эпилептоида и стремление к легкому, бездумному, праздному образу жизни, присущему неустойчивому типу и нередко рассматриваемому как проявление «слабоволия». При этом типе, помимо эпилептоидных черт и установки на праздный образ жизни, желания жить только настоящим, отмечается отсутствие эмоциональных привязанностей. Обычно такие подростки начинают рано прогуливать школу и вскоре вслед за этим интенсивно алкоголизироваться. Нередко совершают побеги из дому с целью пьянок и разгульной жизни. Возвращенные домой, грозят повторным побегом, добиваясь от родных подачек и всяких благ. Становятся властелинами асоциальных групп, устанавливают в них жестокие порядки, используют других подростков в корыстных целях или для удовлетворения своих извращенных желаний, беспощадно расправляются с непослушными.

Истероидный тип

<...> Его главная черта — беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия. На худой конец предпочитается даже негодование или ненависть окружающих в свой адрес, но только не безразличие и равнодушие — только не перспектива остаться незамеченным («жаждущие повышенной оценки» по K. Schneider[27]). Все остальные качества истероида питаются этой чертой. Внушаемость, которую нередко выдвигают на первый план, отличается избирательностью: от нее ничего не остается, если обстановка внушения или самовнушение не «льют воду на мельницу эгоцентризма». Лживость и фантазирование целиком направлены на приукрашение своей персоны. Кажущаяся эмоциональность в действительности оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств при большой экспрессии эмоций, театральности, склонности к рисовке и позерству.

Истероидные черты нередко проявляются с ранних лет. Такие дети не выносят, когда при них хвалят других, когда другим уделяют больше внимания. Игрушки им быстро надоедают. Желание привлекать к себе взоры, слушать восторги и похвалы становится насущной потребностью. Они охотно перед зрителями читают стихи, танцуют, поют, и многие из них действительно обнаруживают неплохие артистические способности. Успехи в учебе в первых классах во многом определяются тем, ставят ли их в пример другим.<...>

Среди поведенческих проявлений истероидности у подростков, которые служат причиной обращения к психиатру, на первое место следует поставить суицидальные демонстрации — они послужили причиной направления в подростковую психиатрическую клинику в 80% случаев истероидных психопатий и акцентуаций характера. Первые суицидальные демонстрации, по нашим наблюдениям, у акселерированных подростков чаще падают на возраст 15—16 лет. Способы «суицида» при этом избираются лишь безопасные (порезы вен на предплечье, лекарства из домашней аптечки) либо рассчитанные на то, что серьезная попытка будет предупреждена окружающими (приготовление к повешению, изображение попытки выпрыгнуть из окна или броситься под транспорт на глазах у присутствующих и т.п.). Обильная суицидальная «сигнализация» нередко предшествует демонстрации или сопровождает ее: пишутся прощальные записки, делаются «тайные» признания приятелям, записываются на магнитофон «последние слова» и пр.

В качестве причины, толкнувшей истероидного подростка на «суицид», им самим чаще всего называется «неудачная любовь». Однако обычно удается выяснить, что это — только лишь романтическая завеса или просто выдумка, направленная на то, чтобы «облагородить» свою личность, создать вокруг себя ореол исключительности. Действительной причиной обычно служат уязвленное

[27] См.: *Schneider K.* Die psychopathischen Persцnlichkeiten. Leipzig — Wien, 1923.

самолюбие, утрата ценного для данного подростка внимания, страх упасть в глазах окружающих, особенно сверстников, лишиться ореола «избранника». Конечно, отвергнутая любовь, разрыв, а особенно появление соперника или соперницы наносит чувствительный удар по эгоцентризму истероидного подростка, если к тому же все события развертываются на глазах приятелей и подруг.

Другой причиной суицидальной демонстрации может служить необходимость выпутаться из опасной ситуации, избежать серьезных наказаний, вызвав сочувствие, жалость, сострадание.

Сама же суицидальная демонстрация с переживаниями окружающих, суетой, скорой помощью, любопытством случайных свидетелей дает немалое удовлетворение, истероидному эгоцентризму. <...>

Свойственное истероидным натурам «бегство в болезнь» при трудных ситуациях, изображение таинственных неизвестных заболеваний приобретает иногда в среде некоторых подростковых компаний, например подражающих западным «хиппи», новую форму, выражаясь стремлением попасть в психиатрическую больницу и тем заполучить в подобной среде репутацию необычности. Для достижений этой цели используются не только суицидальные угрозы, но и разыгрывание роли наркомана и, наконец, жалобы, почерпнутые из книг по психиатрии, причем разного рода деперсонализационно-дереализационные симптомы, идеи воздействия и циклические колебания настроения пользуются особой популярностью.

Алкоголизация также может носить чисто демонстративный характер. <...> У истероидных подростков сохраняются черты детских реакций оппозиции, имитации и др. Чаще всего приходится видеть реакцию оппозиции на утрату или уменьшение привычного внимания со стороны родных, на потерю роли семейного кумира. Проявления реакции оппозиции могут быть теми же, что и в детстве, — «бегство в болезнь» или попытки избавиться от того, на кого внимание переключилось (например, заставить мать разойтись с появившимся отчимом), но чаще эта детская реакция оппозиции проявляется нарушениями поведения — вдруг начавшиеся выпивки, воровство, прогулы, асоциальные компании предназначаются для того, чтобы просигнализировать близким: «Верните мне прежнее внимание и заботу, иначе я пропаду!»

Реакция имитации может многое определять в поведении подростка истероидного типа. Истероиды вообще малооригинальны, и весь их жизненный путь — это подражание кому-нибудь, хотя делается это по возможности незаметно и всегда выдается за «свое». Модель, избранная для подражания истероидным подростком, прежде всего не должна заслонять саму подражающую персону. Поэтому для имитации избирается образ абстрактный или (чаще) лицо, пользующееся популярностью в подростковой среде, но не имеющее непосредственного контакта с данной подростковой группой («кумир моды»). Иногда же подражание зиждется на образе собирательном: в потугах за оригинальностью воспроизводятся сногсшибательные высказывания одних, необычная одежда других, вызывающая манера вести себя третьих и т.п. <...>

Выдумки подростков-истероидов резко отличаются от фантазий шизоидов. Истероидные фантазии всегда предназначены для определенных слушателей и зрителей, поэтому они изменчивы, учитывая их интересы, вкусы, ситуацию. Истероидные подростки легко вживаются в выдуманную роль и ведут себя соответственно ей. <...>

Реакция эмансипации может иметь бурные внешние проявления — побеги из дому, конфликты с родными и старшими, громогласные требования свободы и самостоятельности и т.п. Она может ярко проявляться при обследовании с помощью ПДО. Ею же может быть обусловлен демонстративный нонконформизм — напоказ выставляемое отрицание общепринятых норм поведения, распространенных идеалов, взглядов, вкусов. Однако по сути дела настоящая потребность свободы и самостоятельности вовсе не свойственна подросткам этого типа — от внимания и забот близких они вовсе не жаждут избавиться. В итоге эмансипационные устремления часто сползают на рельсы детской реакции оппозиции.

Реакция группирования со сверстниками всегда сопряжена с претензиями на лидерство или, во всяком случае, на исключительное положение в группе. Не обладая ни достаточной стеничностью, ни бестрепетной готовностью в любой момент силой утвердить свою командную роль, подчинить себе других, истероидный подросток рвется к лидерству доступными для него путями. Обладая хорошим интуитивным чутьем настроения группы, еще назревающих в ней и порою еще неосознанных желаний и стремлений, истероиды могут быть их первыми выразителями, выступать в роли зачинщиков и зажигателей. В порыве, в экстазе, воодушевленные обращенными на них взглядами, они могут повести за собой других, даже проявить безрассудную смелость. Но они всегда оказываются вожаками на час — перед неожиданными трудностями пасуют, друзей легко предают, лишенные восхищенных взоров, сразу теряют весь задор. Главное, приятели вскоре распознают за внешними эффектами их внутреннюю пустоту. Это осуществляется особенно быстро, когда лидерская позиция достигается другим и более доступным для истероидного подростка путем — пуская «пыль в глаза» историями о своих былых удачах и приключениях. Все это ведет к тому, что истероидные подростки не склонны слишком долго задерживаться в одной и той же подростковой группе и охотно устремляются в другую, чтобы начать все сначала. Если от истероидного подростка слышишь, что он разочаровался в своих друзьях, можно не сомневаться, что именно те уже раскусили его. <...>

Увлечения почти целиком сосредоточиваются в области эгоцентрического типа хобби. Увлечь может лишь то, что дает возможность покрасоваться перед другими. Если есть способности, то художественная самодеятельность открывает здесь наибольшие возможности. Всегда предпочитаются те виды искусства, которые в данное время наиболее модны среди подростков своего круга (в наш период — эстрадные ансамбли) или могут поразить своей необычностью (например, театр мимов). <...> Подражание йогам и хиппи представляет в этом отношении особенно благоприятную почву. <...>

Самооценка истероидных подростков далека от объективности. Выставляются те черты характера, которые в данный момент могут произвести впечатление. <...>

Истероидно-неустойчивый тип

Данный тип распространен среди подростков мужского пола. У большинства из них отсутствуют свойственные по классическим описаниям истероидам инфантильность и грацильность телосложения. Наоборот, акселерация физического развития обычно бывает достаточно выражена. Внешне при первом знакомстве такие подростки могут производить впечатление неустойчивых. Асоциальные компании сверстников, выпивки, праздность и тяга к «веселой жизни», пренебрежение своими обязанностями, уклонение от учебы и труда — все это действительно имеет место. Однако за всем этим стоит не бездумность, не почти инстинктивная тяга к постоянным развлечениям и удовольствию, а все тот же эгоцентризм. Все проявления асоциального поведения: алкоголизация, делинквентность и т.п. — служат для бравады перед старшими и сверстниками, для того, чтобы хоть этим путем заработать репутацию исключительности. В самих асоциальных компаниях обнаруживается претензия на лидерство и необычность. Безделие, иждивенчество сопряжено с высокими, фактически невыполнимыми претензиями в отношении будущей профессии. Лживость бывает не только защитной, как у неустойчивых, но она почти всегда служит цели приукрасить себя. В делинквентном поведении умело используются артистические способности (умение втереться в доверие, искусный обман и т.п.). <...>

Неустойчивый тип

E. Kraepelin назвал представителей этого типа «haltlos», т.е. безудержные, неустойчивые[28]. K. Schneider более подчеркнул у них недостаток воли («безвольные»[29]). При сходстве названий «лабильный» (labile) и «неустойчивый» (instable) следует указать на то, что первое относится к эмоциональной сфере, а второе — к поведению. Именно в формировании социально приемлемых норм поведения выявляется наибольшая недостаточность данного типа. Их безволие отчетливо проявляется, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей и долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество. Однако в поиске развлечений представители этого типа также не обнаруживают большой напористости, а скорее плывут по течению, примыкают к более активным подросткам.

---

[28] См.: *Kraepelin E.* Psychiatrie. 8 Aufl. Bd. 4. Leipzig, 1915.

[29] См.: *Schneider K.* Die psychopathischen Persönlichkeiten. Leipzig; Wien, 1923.

В детстве они отличаются непослушанием, часто непоседливостью, всюду и во все лезут, но при этом трусливы, боятся наказаний, легко подчиняются другим детям. Элементарные правила поведения усваиваются ими с трудом. За ними все время приходится следить. У части из них встречаются такие симптомы невропатии, как заикание, ночной энурез и т.п.

С первых классов школы нет желания учиться. Только при непрестанном и строгом контроле, нехотя подчиняясь, они выполняют задания, но всегда ищут случай отлынивать от занятий.

Вместе с тем рано обнаруживается повышенная тяга к развлечениям, удовольствиям, праздности, безделью. Они убегают с уроков в кино или просто погулять по улице, днями, ничего не делая, торчат в местах, где обычно собираются подростки. Подстрекаемые более энергичными сверстниками, могут сбежать из дому.

Все дурное словно липнет к ним. Склонность к имитации у неустойчивых подростков отличается избирательностью. Образцами для подражания служат лишь те модели поведения, которые сулят немедленные наслаждения, смену легких впечатлений, развлечения. Еще детьми они начинают курить. Легко идут на мелкие кражи, тянутся к уличным компаниям. Когда же они становятся подростками, то прежние развлечения вроде кино их уже не удовлетворяют. В ход идут более сильные и острые ощущения — хулиганские поступки, алкоголь и другие дурманящие средства. <...>

С наступлением пубертатного периода такие подростки стремятся высвободиться из-под родительской опеки. Реакция эмансипации у неустойчивых тесно сопряжена все с теми же желаниями удовольствия и развлечения. Истинной любви к родителям они никогда не питают. К бедам и заботам семьи относятся с равнодушием и безразличием. Родные для них — лишь источник средств для наслаждений.

Неспособные сами занять себя, они очень плохо переносят одиночество и рано тянутся к уличным подростковым группам. Трусость и недостаточная инициативность не позволяют им занять здесь положение лидера. Обычно они становятся послушным орудием этих групп. В групповых правонарушениях им приходится «таскать каштаны из огня», а плоды пожинают лидер и более стеничные члены группы.

Их увлечения целиком ограничиваются информативно-коммуникативным типом хобби да азартными играми. К спорту они испытывают отвращение. Только автомашина и мотоцикл сохраняют дли них заманчивость как источник почти гедонического наслаждения бешеной скоростью с рулем в руках. Но упорные занятия и здесь отталкивают их. <...>

Учеба легко забрасывается. Никакой труд не становится привлекательным. Работают они только при крайней необходимости. Поражает их равнодушие к своему будущему, они не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии или о каком-либо положении для себя. Они целиком живут настоящим, желая извлечь из него максимум развлечений и удовольствий. Трудности,

испытания, любые неприятности, угроза наказаний — все это вызывает одинаковую реакцию — убежать подальше. Побеги, из. дому и интернатов — нередкий поступок неустойчивых подростков. <...>

Слабоволие является, видимо, одной из основных черт неустойчивых. Именно слабоволие позволяет удержать их в обстановке сурового и жестко регламентированного режима. Когда за ними непрерывно следят, не позволяют уклоняться от работы, когда безделье грозит суровым наказанием, а ускользнуть некуда и убежать невозможно, да и вокруг все работают, — они на время смиряются. Но как только контроль ослабевает, они немедленно устремляются в ближайшую «подходящую компанию».

Слабое место неустойчивых — безнадзорность, обстановка попустительства, открывающая просторы для праздности и безделья.

Самооценка неустойчивых подростков нередко отличается тем, что они приписывают себе либо конформные, либо гипертимные черты. <...>

Конформно-неустойчивый тип

Этот тип отличается от обычной неустойчивой психопатии только преморбидными особенностями — до наступления подросткового возраста не наблюдалось никаких неустойчивых черт. Гипопротекция и безнадзорность, с одной стороны, и случайное попадание в компанию асоциальных подростков ведут к наслоению черт неустойчивости на конформное ядро. Вживание в асоциальную среду происходит постепенно, но ее манеры поведения и интересы усваиваются прочно. В конце концов, поведение становится неотличимым от поведения собственно неустойчивых, и только тщательный анамнез позволяет выявить конформный преморбид. Но такие подростки навсегда сохраняют конформность как главную черту характера, хотя конформными они становятся в отношении асоциальных подростковых групп. Из черт конформного типа особенно выступают неприязнь к чужакам, подозрительность ко всему незнакомому и непривычному. Для собственно неустойчивых чужаки скорее служат предметом для мимолетного любопытства или развлекающих злых забав. <...>

Конформный тип

<...> П.Б. Ганнушкин метко обрисовал черты этого типа — постоянную готовность подчиниться голосу большинства, шаблонность, банальность, склонность к ходячей морали, благонравию, консерватизму[30]. Однако он неудачно связал этот тип с низким интеллектом. В действительности дело не в интеллектуальном уровне. Подобные субъекты могут хорошо учиться, получить высшее образование и при определенных условиях успешно работать.

---

[30] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964.

Главная черта этого типа — постоянная и чрезмерная конформность к своему непосредственному и привычному окружению — наиболее выступила в описаниях американских социальных психологов[31]. Ими также были отмечены свойственные таким личностям недоверие и настороженное отношение к незнакомцам. Как известно, в социальной психологии под конформностью принято понимать подчинение индивидуума мнению группы в противоположность независимости и самостоятельности. В разных условиях каждый субъект обнаруживает ту или иную степень конформности. Однако при конформной акцентуации характера это свойство постоянно выявляется, будучи самой устойчивой чертой.

Представители конформного типа — это люди своей среды. Их главное качество, главное жизненное правило — жить «как все», думать, поступать «как все», стараться, чтобы все у них было «как у всех» — от одежды и домашней обстановки до мировоззрения и суждений по животрепещущим вопросам. Но под «всеми» всегда подразумевается привычное непосредственное окружение. От него они не хотят ни в чем отстать, но и не любят выделяться. Это касается всего в жизни, но особенно отчетливо выступает на примере отношения к модам одежды. Когда появляется какая-нибудь новая непривычная одежда, нет более ярых ее хулителей, чем представители конформного типа. Но как только их среда осваивает эту моду, скажем брюки или юбки соответствующей длины и ширины, как они сами облачаются в такую же одежду, забывая о том, что говорили о ней два-три года назад. В жизни они любят руководствоваться ходячими сентенциями и в трудных ситуациях склонны в них искать утешение («утраченного — не воротишь» и т.п.). Стремясь всегда быть в соответствии со своим окружением, они совершенно не могут ему противостоять. Поэтому конформная личность — полностью продукт своей микросреды. В хорошем окружении — это неплохие люди и исполнительные работники. Но, попав в дурную среду, они постепенно усваивают все ее обычаи и привычки, манеры и поведение, как бы это ни противоречило всему предыдущему в их жизни и как бы пагубно ни было.

Хотя адаптация в новой среде у них в первое время протекает тяжело, но когда она осуществилась, новая среда становится таким же диктатором поведения, как раньше была прежняя. Поэтому конформные подростки «за компанию» легко спиваются, могут свыкнуться с асоциальными компаниями и быть втянутыми в групповые правонарушения.

Конформность сочетается с поразительной некритичностью. Все, что говорится в привычном для них окружении, все, что они узнают через привычный для них канал информации, — это для них и есть истина. И если через этот же канал начинают поступать сведения, явно не соответствующие действительности, они по-прежнему долго принимают их за чистую монету

[31] См.: *Kreech D.K., Grutchfield R.S.* Individual in society. N.Y., 1962.

Ко всему этому конформные субъекты консерваторы по натуре. Они в душе не любят новое, не любят перемен, потому что они не могут к нему быстро приспособиться, трудно осваиваются в новой ситуации. <...>

И еще от одного качества зависят их профессиональный уровень и успех в работе. Они — неинициативны. Они могут достигать хороших результатов на работе разной квалификации, на любой ступеньке социальной лестницы, лишь бы работа, занимаемая должность не требовали постоянной личной инициативы. Если именно это от них требует ситуация, они дают срыв на любой, самой незначительной должности, выдерживая гораздо более высококвалифицированную и даже требующую постоянного напряжения работу, если она четко регламентирована, если заранее известно, что и как надо делать в каждой ситуации. <...>

Они не склонны менять по своей инициативе одну группу на другую. Переезд на другое место жительства, смена школы — для них поначалу большая встряска. Нередко решающим фактором в выборе учебного заведения после 8-го класса является то, куда идет большинство товарищей; невозможность следовать за «всеми» воспринимается как психическая травма. Но одна из самых тяжелых психических травм, которая, по-видимому, для них существует, — это когда привычная подростковая группа почему-то изгоняет их. Лишенные собственной инициативы, конформные подростки легко могут быть втянуты в алкогольные компании, в групповые правонарушения, подбиты на побег из дому или науськаны на расправу с чужаками.

Реакция эмансипации ярко проявляется только в том случае, если родители, педагоги, старшие отрывают конформного подростка от привычной ему среды сверстников, если они противодействуют его желанию быть «как все» его ровесники, перенять распространенные в его группе моды, увлечения, манеры, намерения. Увлечения конформного подростка целиком определяются его группой и модой времени.

Самооценка характера конформного подростка может быть неплохой. Однако многие из них любят приписывать себе гипертимные черты, которые привлекательны в подростковой среде. <...>

Конформно-гипертимный вариант

Этот тип описан Н.Я. Ивановым[32]. Таких подростков отличает повышенная витальная самооценка. Они почти всегда несколько эйфоричны, подчеркивают свою бодрость, здоровье, хороший сон и аппетит. Им свойственны также чрезмерно оптимистическая оценка своего будущего, убежденность, что исполнятся все желания. Но этим и ограничивается их сходство с гипертимным типом. Ни большой активности, ни живости, ни предприимчивости, ни ини-

[32] См.: *Иванов Н.Я.* О гипертимном типе акцентуации личности у подростков // Неврозы и пограничные состояния. Л., 1972. С. 75—79.

циативы, ни умения лидерствовать они не обнаруживают. Они податливы дисциплине и регламентированному режиму, особенно если все это соблюдается окружающими.

Смешанные типы

Из предшествующего изложения видно, что смешанные типы довольно распространены и весьма разнообразны. По нашим данным, они представляют почти половину случаев явных акцентуаций характера и более половины — психопатий. <...> Несмотря на кажущееся разнообразие смешанных типов, встречающиеся сочетания не случайны. Как и в отношении акцентуаций характера, так и в отношении психопатий, эти сочетания подчиняются определенным закономерностям. Черты одних типов сочетаются друг с другом довольно часто, а других практически никогда. С нашей точки зрения, существуют два рода сочетаний — типы промежуточные и типы амальгамные[33].

Промежуточные типы. Их формирование обусловлено эндогенными закономерностями, прежде всего генетическими факторами, а также, возможно, особенностями условий развития в раннем детстве.

К промежуточным типам относятся лабильно-циклоидный и конформно-гипертимный типы, а также сочетания лабильного типа с астено-невротическим и сенситивным, астено-невротического с сенситивным. Сюда же могут быть отнесены такие промежуточные типы, как шизоидно-сенситивный, шизоидно-психастенический, шизоидно-эпилептоидный, шизоидно-истероидный, эпилептоидно-истероидный, хотя три последних могут быть также следствием неправильного воспитания. В силу эндогенных же закономерностей возможна постепенная трансформация гипертимного типа в циклоидный.

Амальгамные типы. Это — тоже смешанные типы, но иного рода. Они формируются как следствие напластования черт одного типа на эндогенное ядро другого в силу неправильного воспитания или иных длительно действующих неблагоприятных психогенных факторов, а также вследствие развития гиперкомпенсаторных и псевдокомпенсаторных механизмов[34].

При амальгамных типах также возможны далеко не все, а лишь некоторые наслоения одного типа на другой. Подробнее эти варианты рассматриваются в следующей главе, посвященной психопатическим развитиям. Здесь же необходимо отметить, что гипертимно-неустойчивый и гипертимно-истероидный типы представляют собой присоединение некоторых черт неустойчивого или истероидного типа к гипертимной основе. Лабильно-истероидный тип обычно бывает следствием наслоения истероидных черт на изначальную эмоцио-

---

[33] См.: *Личко А.Е.* Подростковая психиатрия. Руководство для врачей. Л., 1972.

[34] См.: *Боброва И.Н., Шубина Н.К.* О генезе и путях становления «смешанных» форм психопатии // Материалы четвертого всероссийского съезда невропатологов и психиатров. Т. 1. 1980. С. 459—461.

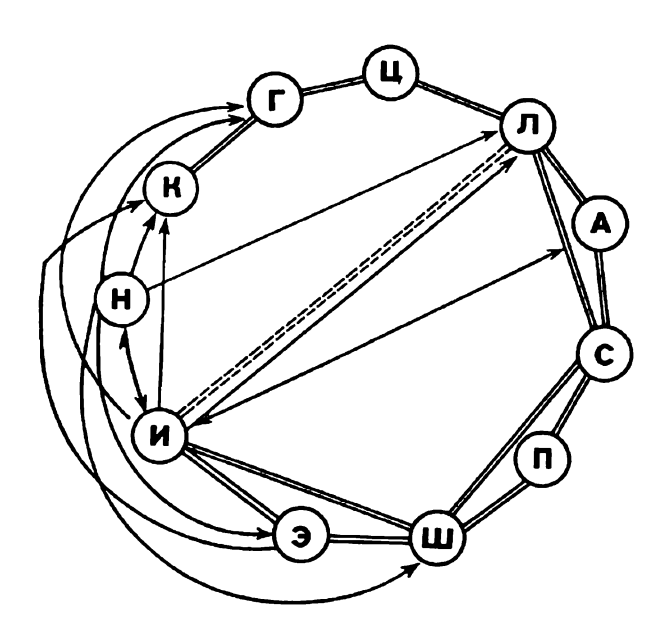


Рис. 1. Схематическая цепь совместимости и трансформаций типов психопатий и акцентуаций характера

Типы акцентуаций и психопатий: Г — гипертимный (конституционально-возбужденный); Ц — циклоидный (циклотимик); Л — лабильный (эмотивно-лабильные); А — астено-невротический (неврастеники); С — сенситивный (астеники, главными чертами которых являются «чрезмерная впечатлительность» и «резко выраженное чувство собственной недостаточности»); П — психастенический (психастеники); Ш — шизоидный (группа шизоидов); Э — эпилептоидиый (группа эпилептоидов); И — истероидный (группа истерических характеров); Н — неустойчивый (группа неустойчивых); К — конформный. В скобках указаны названия, данные П. Б. Ганнушкиным[35]. Двойные линии — сочетания и трансформации типов в силу эндогенных механизмов; штриховая двойная линия — предполагаемая возможность такого сочетания; линии со стрелками — направления наслоений черт одного типа на другой в силу воздействий окружающей среды («амальгамные типы»)

нальную лабильность, а шизоидно-неустойчивый и эпилептоидно-неустойчивый — черт неустойчивости на шизоидную и эпилептоидную основу. При истероидно-неустойчивом типе неустойчивость прежде всего является формой выражения истероидных черт, но постепенно может прочно сцепляться с истероидным ядром. Конформно-неустойчивый тип возникает как следствие воспитания конформного подростка в асоциальном окружении. Развитие эпилептоидных черт на исходном конформном фоне возможно, когда подросток вырастает в условиях жестоких взаимоотношений между окружающими.

---

[35] См.: *Ганнушкин П.Б.* Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика // Избранные труды. М., 1964.

3 *Общие и функциональные психологические типы*

К.Г. Юнг

Психологические типы*

Платон и Аристотель! Это не только две системы, но и типы двух различных человеческих натур, которые, с незапамятных времен, облаченные во всевозможные одеяния, в той или иной степени противостоят друг другу. Они ожесточенно состязаются, в особенности с начала средневековья, и ведут свою борьбу до наших дней — и эта борьба составляет самое существенное содержание истории христианской церкви. Какие бы имена ни возникали на авансцене истории, речь неизменно идет о Платоне и Аристотеле. Натуры мечтательные, мистические, платоновские из недр своей души выявляют христианские идеи и соответствующие им символы. Натуры практические, приводящие все в порядок, аристотелевские, созидают из этих идей и символов прочную систему, догматику и культ. В конечном итоге церковь замыкает в себе обе натуры, из которых одни укрываются в священничестве, а другие — в монашестве, однако все время не переставая враждовать друг с другом.

Г. Гейне. Германия, III.

Введение

В своей практической врачебной работе с нервными больными я уже давно заметил, что помимо множества индивидуальных различий в человеческой психологии существует также и целый ряд типических различий. Прежде всего, выделяются два различных типа, которые я назвал типом ***интровертным*** и типом *экстравертным*.

Наблюдая за течением человеческой жизни, мы замечаем, что судьба одного человека более обусловлена объектами его интереса, тогда как судьба дру-

---

* *Юнг К.Г.* Психологические типы. М.: Университетская книга, АСТ, 1996. С. 29—34, 402—416, 422—425, 427—428, 434—435, 437—438, 442—445, 448—451, 455—453, 466—470, 473—476, 481—484, 488—490, 492—495.

гого более обусловлена его собственной внутренней жизнью, его собственным субъектом. И так как мы все, в известной степени, отклоняемся в ту или иную сторону, то мы естественным образом всегда склонны понимать все в смысле своего собственного типа.

Я с самого начала упоминаю об этом обстоятельстве, чтобы заранее предотвратить возможные недоразумения. Разумеется, это обстоятельство значительно затрудняет попытку общего описания типов. Мне следует рассчитывать на большое расположение моего читателя, если я желаю, чтобы меня правильно поняли. Было бы сравнительно просто, если бы каждый читатель знал сам, к какой категории он принадлежит. Но определить, к какому типу принадлежит человек, оказывается делом весьма трудным, в особенности, если речь идет о нас самих и о нашем самоопределении. Суждения о собственной личности всегда чрезвычайно трудны. Затемнение суждений о себе встречается так часто потому, что каждому выраженному типу свойственна особая тенденция к компенсации односторонности своего типа, — тенденция биологически целесообразная, ибо она вызвана стремлением поддержать психическое равновесие. Благодаря компенсации возникают вторичные характеры или типы, представляющие собой картину чрезвычайно загадочную, — разгадать ее подчас бывает настолько трудно, что иногда склоняешься даже к отрицанию и самого существования типов и ограничиваешься признанием одних лишь индивидуальных различий.

Все эти затруднения я должен подчеркнуть для оправдания некоторой своеобразности в своем дальнейшем изложении. Со стороны, конечно, может показаться, что проще всего было бы описать пару конкретных случаев, расчленить их и поставить рядом. Но каждому человеку присущи оба механизма, экстраверсии и интроверсии, и лишь относительный перевес того или другого определяет тип. Чтобы придать картине необходимый рельеф, пришлось бы ее сильно ретушировать, а это ведет уже к более или менее благочестивому обману. К этому присоединяется еще и чрезвычайная сложность психологической реакции человека — эта реакция столь сложна и многообразна, что мне вряд ли удалось бы в полной мере и абсолютно верно изобразить ее. Поэтому я вынужден ограничиться изложением принципов, выведенных мной из множества единичных фактов, которые мне приходилось наблюдать. При этом речь идет не об априорной дедукции, как это может показаться, а о дедуктивном изложении эмпирически приобретенных взглядов и прозрений (инсайтов). Такое проникновение в суть положения дел, как я надеюсь, послужит некоторому разъяснению дилеммы, которая не только в аналитической психологии, но и в других областях науки, равно как и в личных отношениях между людьми, вела и продолжает вести к недоразумениям и раздорам. Отсюда выясняется, почему существование двух различных типов есть, собственно, уже давно известный факт, который в той или другой форме уже давно известен и наблюден знатоками человеческой природы и отрефлектирован глубокими мыслителями, в частности Гете, могучей интуицией которого данный факт воспринимается как

общий принцип систолы и диастолы. Термины и понятия, под которыми понимался механизм интроверсии и экстраверсии, очень различны и всегда приспособлены к точке зрения индивидуального наблюдателя. Несмотря на различие формулировок, мы постоянно видим один и тот же общий принцип в основном понимании вопроса, а именно: в одном случае движение интереса направлено на объект, а в другом случае оно отвращается от объекта и направляется к субъекту, на его собственные психические процессы. В первом случае объект действует на тенденции субъекта подобно магниту: объект притягивает их и в значительной мере обусловливает субъекта — более того, он настолько отчуждает субъекта от самого себя, так изменяет его качества в смысле приравнения к объекту, что можно подумать, будто объект имеет большее и, в конечном счете, решающее значение для субъекта, будто полное подчинение субъекта объекту является, в известной мере, абсолютным предопределением и особым смыслом жизни и судьбы. Во втором случае, наоборот, субъект является и остается центром всех интересов. Создается впечатление, будто вся жизненная энергия направлена в сторону субъекта и поэтому всегда препятствует тому, чтобы объект приобрел какое бы то ни было влияние на субъекта. Кажется, будто энергия уходит от объекта, будто субъект есть магнит, стремящийся притянуть к себе объект.

Такое противоположное отношение к объекту очень трудно определить и описать в удобопонятной и ясной форме — мы при этом рискуем дойти до совершенно парадоксальных формулировок, которые могут скорее затемнить, нежели разъяснить вопрос. В самых общих чертах можно было бы сказать, что интровертная точка зрения есть та, которая всегда и при всех обстоятельствах стремится поставить *Эго* и субъективный психологический процесс над объектом или, по крайней мере, утвердить их по отношению к объекту. Такая установка придает поэтому ценность субъекту большую, чем объекту. Следовательно, уровень ценности объекта всегда будет ниже уровня ценности субъекта — объект, таким образом, имеет лишь второстепенное значение — можно даже сказать, что он подчас является лишь внешним объективным знаком для субъективного содержания, так сказать, воплощением идеи, причем существенным всегда остается сама идея — или же объект является предметом какого-либо чувства, причем, однако, главную роль играет переживание чувства, а не сам объект в его собственной реальности. Экстравертная точка зрения, напротив, ставит субъекта в подчинение объекту, причем объекту принадлежит преобладающая ценность. Субъект имеет всегда второстепенное значение, и субъективный процесс иногда даже мешает или является лишним придатком к объективным событиям. Ясно, что психология, исходящая из этих противоположных точек зрения, должна разделиться на две части, диаметрально противоположные по своему ориентированию. Одна рассматривает все под углом зрения своей собственной ситуации, а другая — под углом зрения объективных событий.

Эти противоположные установки — не что иное, как противоположные механизмы: в одном случае диастолическое расширение, выход из себя к объек-

ту и его захват — в другом — систолическая концентрация и отделение энергии от захваченного объекта. Каждому человеку свойственны оба механизма, а соединение их является выражением его естественного жизненного ритма — и, наверное, не случайность, что Гете образно выразил этот ритм понятием, характеризующим сердечную деятельность. Ритмическая смена обеих форм психической деятельности должна была бы соответствовать нормальному течению жизненного процесса. Однако сложные внешние условия, в которых мы живем, равно как и еще более сложные условия нашего индивидуального психического устройства и предрасположения, редко допускают вполне гармоничное течение психической энергии. Внешние обстоятельства и внутренняя диспозиция очень часто благоприятствуют работе одного механизма в ущерб другому. Естественно, что это влечет за собой перевес в сторону работы одного механизма. И если такое состояние по определенным причинам становится преобладающим, то вследствие этого и возникает *тип,* т.е. привычная установка, в которой один механизм постоянно господствует, хотя и не будучи в состоянии полностью подавить другой, поскольку и этот другой механизм составляет безусловную принадлежность всего психического хозяйства. Поэтому никогда и не может быть чистого типа в том смысле, чтобы в нем правил исключительно один механизм при полной атрофии другого. Типическая установка есть не что иное, как относительный перевес одного механизма.

Гипотеза об интроверсии и экстраверсии позволяет нам, прежде всего, различать две обширные группы психологических личностей. Но подобное группирование носит, однако, столь поверхностный и общий характер, что допускает лишь самое общее различение. Более внимательное исследование индивидуальной психологии представителей любой из этих групп тотчас же показывает громадное различие между отдельными индивидами, принадлежащими, несмотря на это, к одной и той же группе. Поэтому нам придется сделать еще один шаг в нашем исследовании с тем, чтобы быть в состоянии определить, в чем же именно заключается различие между индивидами. Опыт убедил меня в том, что, в общем, индивидов можно распределить не только по их универсальному признаку экстраверсии и интроверсии, но и по их отдельным основным психологическим функциям. Внешние обстоятельства и внутренняя диспозиция не только вызывают преобладание экстраверсии или интроверсии, но способствуют, кроме того, преобладанию у индивида одной из основных функций над другими. Опираясь на опыт, я назвал основными психологическими функциями, — а именно такими, которые существенно отличаются от всех прочих, — *мышление, чувство, ощущение* и *интуицию.* Если одна из этих функций привычно господствует над другими, то формируется соответствующий тип. Поэтому я различаю мыслительный, чувствующий, ощущающий и интуитивный типы. *Каждый из этих типов, кроме того, может быть интровертным или экстравертным,* смотря по своему отношению к объекту, как это уже было описано выше. В своей предшествующей работе по вопросу о психологических типах я не проводил еще такого различия, а отождествлял мыслитель-

ный тип с интровертным, а чувствующий с экстравертным. При более глубоком проникновении такое смешение оказалось несостоятельным. Во избежание недоразумения я попросил бы читателя не терять из вида проведенное здесь различение. <...>

Общее описание типов

Введение

В последующем я постараюсь дать общее описание психологии типов. Сначала я сделаю это для двух общих типов, которые я назвал интровертным и экстравертным. Далее я попытаюсь дать некоторую характеристику тех, более специальных типов, своеобразие которых слагается вследствие того, что индивид приспособляется или ориентируется, главным образом, посредством своей наиболее дифференцированной функции. Первые я хотел бы обозначить как *общие типы установки,* отличающиеся друг от друга направлением своего интереса, движением либидо; последние я назову *типами функций.*

Общие типы установки, как уже было многократно указано в предыдущих главах, отличаются друг от друга своеобразной установкой по отношению к объекту. У интровертного отношение к нему абстрагирующее; в сущности, он постоянно заботится о том, как бы отвлечь либидо от объекта, как если бы ему надо было оградить себя от чрезмерной власти объекта. Экстравертный, напротив, относится к объекту положительно. Он утверждает его значение постольку, поскольку он постоянно ориентирует свою субъективную установку по объекту и вводит ее в отношение к нему. В сущности, объект никогда не имеет для него достаточно ценности, и поэтому значение его постоянно приходится повышать. Оба типа до такой степени различны, и их противоположность настолько бросается в глаза, что наличность их без всяких разъяснений бывает очевидна даже для профана в психологических вопросах, стоит только раз обратить его внимание на это. Всем, конечно, знакомы эти замкнутые, трудно распознаваемые, часто пугливые натуры, представляющие собой самую сильную противоположность людям с открытым, обходительным, часто веселым или по крайней мере приветливым и доступным характером, которые со всеми ладят, а иногда и ссорятся, но во всяком случае стоят в отношении к окружающему их миру, влияют на него и со своей стороны воспринимают его влияние.

Понятно, что сначала люди бывают склонны воспринимать такие различия, как индивидуальные случаи своеобразной структуры характера. Однако тот, кто имел возможность основательно изучить большое число людей, откроет без труда, что эта противоположность отнюдь не сводима к единичным индивидуальным случаям, но что дело идет о типических установках, гораздо более общих, чем можно было бы предположить на основании ограниченного психологического опыта. Предыдущие главы должны были бы в достаточной

степени показать, что в действительности речь идет о фундаментальной противоположности, то ясной, то менее ясной, но обнаруживающейся всегда, когда речь идет об индивидах со сколько-нибудь ярко выраженной личностью. Таких людей мы встречаем отнюдь не только среди образованных, но вообще во всех слоях населения; и потому наши типы могут быть указаны как среди простых рабочих и крестьян, так и среди высокодифференцированных представителей нации. Разница пола тоже ничего не меняет в этом факте. Эти противоположности встречаются и среди женщин всех слоев населения. Столь общая распространенность вряд ли была бы возможна, если бы дело касалось сознания, т.е. сознательно и намеренно выбранной установки. В этом случае главнейшим носителем такой установки был бы, конечно, определенный, связанный однородным воспитанием и образованием и, следовательно, местно ограниченный слой населения. В действительности же это совсем не так; и даже напротив, типы распределяются, по-видимому, без всякого разбора. В одной и той же семье один ребенок может быть интровертом, другой — экстравертом. Так как, согласно этим фактам, тип установки в качестве общего и, по-видимому, случайно распределенного явления, не может быть делом сознательного суждения или сознательного намерения, то он, вероятно, обязан своим существованием какой-то бессознательной, инстинктивной основе. Поэтому противоположность типов в качестве общего психологического феномена должна так или иначе иметь свои биологические предпосылки.

С биологической точки зрения, отношение между субъектом и объектом есть всегда *отношение приспособления,* ибо всякое отношение между субъектом и объектом предполагает видоизменяющиеся воздействия одного на другой. Эти видоизменения и составляют приспособление или адаптацию. Поэтому типическая установка по отношению к объекту суть процессы приспособления. Природа знает два, коренным образом различных варианта адаптации и две, обусловленные ими возможности самоподдержания живых организмов: первый путь — это повышенная плодовитость при относительно малой обороноспособности и недолговечности отдельного индивида; второй путь — это вооружение индивида многообразными средствами самосохранения при относительно малой плодовитости. Мне кажется, что эта биологическая противоположность есть не только аналогия, но и общая основа наших двух психологических способов приспособления. Здесь я хотел бы ограничиться одним только общим указанием, с одной стороны, на особенность экстраверта, состоящую в способности постоянно растрачиваться, распространяться и внедряться во все; с другой стороны, на тенденцию интроверта обороняться от внешних требований и, насколько возможно, воздерживаться от всякой затраты энергии, направленной прямо на объект, но зато создавать для себя самого возможно более обеспеченное и могущественное положение. Поэтому интуиция Блейка недурно определила оба типа как «prolific» (плодородный) и «devouring (прожорливый) type». Как показывает общая биология, оба пути удобопроходимы и, каждый по своему, ведут к успеху; точно так же и типичес-

кие установки. То, что один осуществляет посредством множества отношений, другой достигает при помощи монополии.

Тот факт, что иногда даже дети в первые годы жизни несомненно проявляют типическую установку, заставляет предположить, что к определенной установке принуждает отнюдь не борьба за существование, как ее обыкновенно понимают. Правда, можно было бы, и даже с достаточным основанием, возразить, что и малому ребенку, и даже грудному младенцу, приходится осуществлять психологическое приспособление бессознательного характера, ибо своеобразие материнских влияний в особенности ведет к специфическим реакциям у ребенка. Этот аргумент опирается на несомненные факты, но он падает при указании на столь же несомненный факт, что двое детей у одной и той же матери могут уже рано обнаружить противоположные типы, без того чтобы в установке матери можно было отметить хотя бы малейшее изменение. Хотя я ни при каких обстоятельствах не хотел бы недооценить неизмеримую важность родительских влияний, но все же это наблюдение заставляет нас сделать вывод, что решающий фактор следует искать в предрасположении ребенка. Вероятно, в конечном счете это следует приписать индивидуальному предрасположению, что при возможно наибольшей однородности внешних условий один ребенок обнаруживает такой тип, а другой ребенок — другой. При этом я, конечно, имею в виду лишь те случаи, которые возникают при нормальных условиях. При ненормальных условиях, т.е. когда мы имеем дело с крайними и поэтому ненормальными установками у матерей, детям может быть навязана относительно однородная установка, причем насилуется их индивидуальное предрасположение, которое, может быть, выбрало бы другой тип, если бы извне не вторглись и не помешали ненормальные влияния. Там, где происходит такое обусловленное внешними влияниями искажение типа, индивид впоследствии обычно заболевает неврозом, и исцеление возможно лишь при условии выявления той установки, которая, естественно, соответствует данному индивиду.

Что же касается своеобразного предрасположения, то об этом я не могу ничего сказать кроме того, что, очевидно, существуют индивиды, которые или обладают большей легкостью или способностью, или которым полезнее приспособляться таким, а не иным способом. Тут дело могло бы сводиться к недоступным нашему знанию и, в конечном счете, физиологическим основаниям. К допущению вероятности таких оснований я был приведен тем наблюдением, что обращение одного типа в другой может нанести тяжелый ущерб физиологическому здоровью организма, ибо он в большинстве случаев вызывает сильное истощение.

Экстравертный тип

При описании этого и остальных типов необходимо для наглядности и ясности их изображения отделить психологию сознательного от психологии бессознательного. Поэтому мы обратимся сначала к описанию *феноменов сознания*.

Общая установка сознания

Известно, что каждый человек ориентируется по тем данным, которые ему передает внешний мир; однако мы видим, что это может происходить более или менее решающим образом. Тот факт, что на дворе холодно, одному дает повод тотчас же надеть пальто; другой же, имея намерение закаляться, находит это излишним; один приходит в восторг от нового тенора, потому что весь свет им восторгается; другой не приходит от него в восторг, и не потому, чтобы тенор не нравился ему, но потому, что он придерживается мнения, что предмет всеобщего восторга отнюдь не заслуживает еще тем самым поклонения; один подчиняется данным обстоятельствам, потому что, как показывает опыт, ничего другого ведь и не остается; другой же убежден, что если даже тысячу раз было так, то тысячу первый случай будет новым, и т.д. Первый ориентируется по данным внешних факторов; а другой сохраняет свое особое воззрение, которое вдвигается между ним и объективно данным. И если ориентирование по объекту и по объективно данному преобладает настолько, что чаще всего самые важные решения и действия обусловливаются не субъективными воззрениями, а объективными обстоятельствами, то мы говорим об экстравертной установке. Если она оказывается привычной, то мы говорим об экстравертном типе. Если человек мыслит, чувствует и действует, одним словом живет так, как это *непосредственно* соответствует объективным условиям и их требованиям как в хорошем, так и в дурном смысле, то он экстравертен. Он живет так, что объект в качестве детерминирующей величины, очевидно, играет в его сознании более важную роль, нежели его субъективное воззрение. Он имеет, конечно, и субъективные воззрения, но их детерминирующая сила меньше, чем сила внешних, объективных условий. Поэтому он совсем и не предвидит возможности натолкнуться внутри себя на какие-нибудь безусловные факторы, ибо он знает таковые только во внешнем мире. В эпиметеевском смысле его внутренний мир подчиняется внешним требованиям, конечно, не без борьбы. Однако борьба всегда кончается в пользу объективных условий. Все его сознание смотрит во внешний мир, ибо важное и детерминирующее решение всегда приходит к нему извне. Но оно приходит к нему оттуда, потому что он его оттуда ждет. Эта основная установка является, так сказать, источником всех особенностей его психологии, поскольку они не покоятся или на примате какой-нибудь определенной психологической функции, или же на индивидуальных особенностях. Интерес и внимание сосредоточены на объективных происшествиях и прежде всего на тех, которые имеют место в ближайшей среде. Интерес прикован не только к лицам, но и к вещам. Соответственно с этим и деятельность его следует влиянию лиц и вещей. Деятельность его прямо связана с объективными данными и детерминациями и, так сказать, исчерпывающе объясняется ими. Она зависит от объективных обстоятельств настолько, что это можно бывает проследить. Поскольку она не является простой реакцией на раздражения окружающей среды, постольку она всегда все же бывает применима к реальным

обстоятельствам и находит достаточный и подходящий простор в границах объективно данного. Она не имеет никаких сколько-нибудь серьезных тенденций выходить за эти пределы. То же самое относится и к интересу: объективные происшествия имеют почти неистощимую привлекательность, так что при нормальных условиях интерес никогда не требует чего-нибудь другого.

Моральные законы деятельности совпадают с соответствующими требованиями общества и соответственно с общепризнанным моральным воззрением. Будь общепризнанное воззрение иным, — и субъективные линии морального поведения были бы иными, причем в общей картине психологического habitus'a ничего не изменилось бы. Но такая строгая обусловленность объективными факторами отнюдь не свидетельствует о полном или даже идеальном приспособлении к условиям жизни вообще, как это могло бы показаться. Экстравертному воззрению такое ***приноровление*** (adjustment) к объективно данному должно, правда, показаться полным приспособлением, ибо такому воззрению иной критерий и вообще недоступен. Однако с высшей точки зрения вовсе еще не сказано, что объективно данное при всех обстоятельствах является нормальным. В историческом или местном отношении объективные условия могут быть ненормальными. Индивид, приноровившийся к этим обстоятельствам, хотя и следует ненормальному стилю окружающей его среды, но находится вместе со всей своей средой в ненормальном положении перед лицом общезначащих законов жизни. Правда, единичная личность может при этом процветать, но лишь до тех пор, пока она вместе со всей своей средой не погибнет от прегрешения против общих законов жизни. На эту гибель единичная личность обречена с такою же непреложностью, с какою она была приноровлена к объективно данному. Она приноровилась, но не приспособилась, ибо приспособление требует большего, чем одно только беспрекословное следование за всеми условиями непосредственного окружения. (Я ссылаюсь на Шпиттелеровского Эпиметея.) Приспособление требует соблюдения тех законов, которые более общи, чем местные и временно-исторические условия. Простое приноровление есть ограниченность нормального экстравертного типа. Своей нормальностью экстравертный тип обязан, с одной стороны, тому обстоятельству, что он приноровлен к данным условиям, живет сравнительно без трений и, естественно, не претендует ни на что, кроме выполнения объективно данных возможностей, так, например: он выбирает занятие, дающее надежные возможности для данного места и в данное время; или он делает и изготовляет то, в чем окружающая среда нуждается в данный момент и чего она ждет от него; или он воздерживается от всех новшеств, которые не вполне бесспорны или которые в чем-нибудь выходят за пределы ожиданий его среды. С другой стороны, его нормальность покоится и на том важном обстоятельстве, что экстравертный считается также с фактической стороной своих субъективных потребностей и нужд. Однако это составляет как раз его слабое место, ибо тенденция его типа до такой степени направлена на внешний мир, что даже самый чувственно достоверный субъективный факт, а именно состояние собственного тела, часто

недостаточно принимается им во внимание, как недостаточно объективный и недостаточно «внешний», так что необходимое для физического благосостояния удовлетворение элементарных потребностей не осуществляется. От этого тело страдает, не говоря уже о душе. Однако экстраверт обыкновенно мало замечает это последнее обстоятельство, но тем более оно заметно для его интимного домашнего круга. Утрата равновесия становится для него ощутимой лишь тогда, когда начинают обнаруживаться ненормальные физические ощущения. Этого осязательного факта он не может не заметить. Естественно, что он воспринимает его как конкретный и «объективный», ибо для характеристики собственной ментальности у него ничего другого и не существует. У других же он тотчас усматривает «воображение». Слишком экстравертная установка может даже до такой степени перестать считаться с субъектом, что последний будет совершенно принесен в жертву так называемым объективным требованиям, как например: в виде постоянного увеличения торгового дела, потому что ведь имеются заказы и открывающиеся возможности должны быть заполнены.

Опасность для экстраверта заключается в том, что он вовлекается в объекты и совершенно теряет в них себя самого. Возникающие вследствие этого функциональные (нервные) или действительно телесные расстройства имеют значение компенсаций, ибо они принуждают субъекта к недобровольному самоограничению. Если симптомы функциональны, то благодаря их своеобразной структуре они могут символически выражать психологическую ситуацию: так, например, У певца, слава которого быстро достигла опасной высоты, соблазняющей его на несоразмерную затрату энергии, вдруг, вследствие нервной задержки, не звучат высокие ноты. У человека, начавшего свою деятельность в самом скромном положении и очень быстро достигшего влиятельного, с широкими перспективами социального положения, психогенно появляются все симптомы горной болезни. Человек, собирающийся жениться на обожаемой и безмерно переоцененной женщине очень сомнительного характера, заболевает нервной судорогой глотки, принуждающей его ограничиваться двумя чашками молока в день, прием которых каждый раз требует трех часов. Таким образом, создается реальное препятствие, мешающее ему посещать свою невесту, и ему остается только заниматься питанием своего тела. Человек, который не оказывается больше на высоте требований торгового дела, созданного и расширенного его собственными заслугами и трудами до огромных размеров, — становится жертвой приступов нервной жажды, которые доводят его до истерического алкоголизма.

Мне кажется, что самая частая форма невроза у экстравертного типа — истерия. Классические случаи истерии всегда отличаются преувеличенным отношением к лицам окружающей среды; другой характерной особенностью этой болезни является прямо-таки подражательная приноровленность к обстоятельствам. Основная черта истерического существа — это постоянная тенденция делать себя интересным и вызывать впечатление у окружающих. Следствием этого является вошедшая в поговорку внушаемость истеричных и их вос-

приимчивость к влияниям, идущим от других. Несомненная экстраверсия проявляется также и в сообщительности истеричных, доходящей подчас до сообщения чисто фантастических содержаний, откуда и возник упрек в истерической лжи. Вначале истерический «характер» есть лишь преувеличение нормальной установки; но в дальнейшем он осложняется привходящими со стороны бессознательного реакциями, имеющими характер компенсаций, которые в противовес преувеличенной экстраверсии принуждают психическую энергию при помощи телесных расстройств к интроверсии. Благодаря реакции бессознательного создается другая категория симптомов, имеющих более интровертный характер. Сюда относится прежде всего болезненно повышенная деятельность фантазии.

После этой общей характеристики экстравертной установки, обратимся теперь к описанию тех изменений, которым подвергаются основные психологические функции благодаря экстравертной установке.

Установка бессознательного

Может быть, кажется странным, что я говорю об «установке бессознательного». Как я уже достаточно объяснял, я представляю себе отношение бессознательного к сознанию как компенсирующее. При таком воззрении бессознательное так же имело бы установку, как и сознание.

В предыдущем отделе я особенно подчеркнул тенденцию экстравертной установки к некоторой односторонности, а именно господствующее положение объективного фактора в течение психического процесса. Экстравертный тип всегда готов отдать себя (по-видимому) в пользу объекта и ассимилировать свою субъективность — объекту. Я подробно описал последствия, могущие произойти от преувеличенно экстравертной установки, а именно на вредоносное подавление субъективного фактора. Согласно этому же мы вправе ожидать, что психическая компенсация, соответствующая этой сознательной экстравертной установке, особенно усилит субъективный момент, т.е. в бессознательном нам придется отметить сильную эгоцентрическую тенденцию. Такое наблюдение фактически и удается сделать в практическом опыте. Я здесь не вхожу в обсуждение казуистического материала, а отсылаю читателя к следующим отделам, где я пытаюсь указать для каждого типа функций характерную установку бессознательного. Поскольку в этом отделе речь идет только о компенсации общей экстравертной установки, постольку я ограничиваюсь столь же общей характеристикой и для компенсирующей установки бессознательного.

Установка бессознательного, успешно восполняющая сознательную экстравертную установку, имеет своего рода интровертный характер. Бессознательное сосредоточивает энергию на субъективном моменте, т.е. на всех потребностях и притязаниях, подавленных или стесненных благодаря слишком экстравертной сознательной установке. Нетрудно понять и это должно было бы стать ясным уже из предыдущей главы, — что ориентирование по объекту и по

объективным данным насильственно подавляет множество субъективных побуждений, мнений, желаний и необходимых потребностей и лишает их той энергии, которая, естественно, должна была бы прийтись на их долю. Ведь человек не машина, которую можно в случае надобности приладить для совсем иных целей и которая тогда функционирует по-иному, но столь же правильно, как и раньше. Человек всегда несет с собою всю свою историю и историю всего человечества. А исторический фактор представляет собою жизненную потребность, которой мудрая экономия должна идти навстречу. Так или иначе, но прошедшее должно иметь возможность высказываться и жить в настоящем. Поэтому полная ассимиляция объекту наталкивается на протест со стороны подавленного меньшинства, состоящего из того, что было доселе, и того, что существовало от начала.

Из этого, совершенно общего соображения нетрудно понять, почему бессознательные притязания экстравертного типа имеют, собственно говоря, примитивный и инфантильный эгоцентрический характер. Если Фрейд говорит о бессознательном, что оно способно только «желать», то это в высокой степени применимо к бессознательному экстравертного типа. Приноровление к объективно данному и ассимиляция с ним не допускают осознания неподходящих субъективных побуждений. Эти тенденции (мысли, желания, аффекты, потребности, чувства и т.д.) принимают, соответственно со степенью их вытеснения, регрессивный характер, т.е. чем менее их признают, тем инфантильнее и архаичнее они становятся. Сознательная установка лишает их той оккупации энергии, которая сравнительно находится в их распоряжении и оставляет им лишь ту долю ее, которую она не может отнять. Этот остаток, обладающий все-таки такой силой, которую не следует недооценивать, есть то, что следует обозначить как первоначальный инстинкт. Инстинкт не может быть искоренен произвольными мероприятиями отдельного индивида; для этого потребовалось бы скорее медленное, органическое превращение в течение многих поколений, ибо инстинкт есть энергетическое выражение определенной органической склонности.

Таким образом, от каждой подавленной тенденции в конечном итоге все-таки остается значительный запас энергии, соответствующей силе инстинкта, который сохраняет свою действенность, хотя он вследствие лишения энергии, стал бессознательным. Чем совершеннее сознательная экстравертная установка, тем инфантильнее и архаичнее установка бессознательного. Иногда бессознательная установка характеризуется грубым, доходящим до бесстыдства эгоизмом, далеко уходящим за пределы ребяческого. Тут мы находим в полном расцвете те кровосмесительные желания, которые описывает Фрейд. Само собою разумеется, что все это является и остается скрытым от взгляда непосвященного наблюдателя до тех пор, пока экстравертная сознательная установка не достигает более высокой ступени. Но если дело доходит до преувеличения сознательной точки зрения, то и бессознательное обнаруживается симптоматически, т.е. бессознательный эгоизм, инфантилизм и архаизм теряет свой пер-

воначальный характер компенсации и становится в более или менее явную оппозицию по отношению к сознательной установке. Это проявляется, прежде всего, в нелепом преувеличении сознательной точки зрения, которое должно служить подавлению бессознательного, но которое обыкновенно завершается посредством reductio ad absurdum сознательной установки, т.е. полным крушением. Катастрофа может быть объективной, когда объективные цели понемногу искажаются в субъективные. Так, например, один типограф, начав простым служащим, в течение двадцатилетнего, долгого, тяжелого труда достиг положения самостоятельного владельца очень крупного дела. Дело расширялось все больше и больше, и он все больше и больше втягивался в него, понемногу растворяя в нем все свои побочные интересы. Таким образом дело вполне поглотило его, и это привело его к гибели; вот как это случилось: в виде компенсации для его исключительно деловых интересов в нем бессознательно оживились некоторые воспоминания из его детства. В то время ему доставляло большое удовольствие писать красками и рисовать. И вот вместо того, чтобы принять эту способность, как таковую, и использовать ее в виде уравновешивающего, побочного занятия, он ввел ее в свое деловое русло и начал фантазировать о придании своим продуктам внешнего «художественного» вида. К несчастью, фантазии стали действительностью: он фактически начал производить продукцию согласно своему собственному примитивному и инфантильному вкусу, и в результате через несколько лет его дело было погублено. Он поступал согласно одному из тех наших «культурных идеалов», по которому деятельный человек должен сосредоточить все на достижении одной конечной цели. Но он зашел слишком далеко и подпал под власть субъективных, инфантильных притязаний.

Однако катастрофический исход может иметь и субъективный характер, в виде нервного срыва или заболевания. Он происходит оттого, что бессознательное противодействие в конечном итоге всегда способно парализовать сознательное действие. В этом случае притязания бессознательного категорически навязываются сознанию и производят тем самым пагубный разлад, проявляющийся в большинстве случаев в том, что люди или не знают больше, чего они, собственно говоря, желают, и не имеют ни к чему больше охоты, или же в том, что они хотят слишком многого сразу и имеют слишком много охоты, но все к невозможным вещам. Подавление инфантильных и примитивных притязаний, необходимое часто по культурным основаниям, легко приводит к неврозу или к злоупотреблению наркотическими средствами, как-то: алкоголем, морфием, кокаином и т.д; в еще более тяжелых случаях этот внутренний разлад кончается самоубийством.

Выдающаяся особенность бессознательных тенденций состоит в том, что они по мере того, как *сознательное непризнание* отнимает у них их энергию, приобретают деструктивный характер, и притом тотчас же, как только они теряют характер компенсаций. А теряют они характер компенсаций тогда, когда они достигают глубины, соответствующей тому культурному уровню, который

абсолютно несовместим с нашим. С этого момента бессознательные тенденции образуют сплоченную силу, во всех отношениях противоположную сознательной установке, и существование этой силы ведет к явному конфликту.

Тот факт, что установка бессознательного компенсирует установку сознания, выражается вообще в психическом равновесии. Конечно, нормальная экстравертная установка никогда не означает, что индивид ведет себя всегда и всюду по экстравертной схеме. При всех обстоятельствах у одного и того же индивида наблюдается целый ряд психологических свершений, где имеет место и механизм интроверсии. Ведь экстравертным мы называем habitus лишь тогда, когда механизм экстраверсии преобладает. В таких случаях наиболее дифференцированная психическая функция имеет всегда экстравертное применение, тогда как менее дифференцированные функции остаются в интровертном применении, иными словами: более ценная функция наиболее сознательна и наиболее полно поддается контролю сознания и сознательному намерению, тогда как менее дифференцированные функции — менее сознательны и даже отчасти бессознательны, и в гораздо меньшей степени подчинены сознательному произволу. Более ценная функция является всегда выражением сознательной личности, ее намерением, ее волей и ее достижением, тогда как менее дифференцированные функции принадлежат к числу тех событий, которые случаются с нами. Эти случайности совсем не всегда проявляются в форме lapsus linguae (языкового ляпсуса) или calami (письма), или других упущений; они могут быть наполовину или на три четверти намеренными, потому что менее дифференцированные функции обладают, хотя и меньшей, сознательностью. Классическим примером тому служит экстравертный чувствующий тип, который стоит в превосходных отношениях чувства с окружающей средой, но которому случается иногда высказывать суждения, свидетельствующие о необычайной бестактности. Эти суждения возникают из его недостаточно дифференцированного и недостаточно сознательного мышления, которое лишь отчасти находится под его контролем и к тому же недостаточно отнесено к объекту; поэтому оно может производить впечатление высшей бесцеремонности.

Недостаточно дифференцированные функции в экстравертной установке обнаруживают всегда чрезвычайно субъективную обусловленность ярко окрашенным эгоцентризмом и личным самомнением, чем они доказывают свою тесную связь с бессознательным. Бессознательное постоянно проявляется в них. Вообще не следует представлять себе, будто бессознательное длительно погребено под целым рядом наслоений и может быть открыто лишь при помощи кропотливого высверливания. Напротив, бессознательное постоянно вливается в сознательные психологические события, и притом в столь высокой степени, что наблюдателю иногда трудно бывает решить, какие свойства характера следует отнести на счет сознательной личности и какие на счет бессознательной. Особенно трудно это бывает, когда дело касается лиц, выражающихся несколько обильнее других. Понятно, что это сильно зависит от установки наблюдателя, постигает ли он больше сознательный или бессознательный ха-

рактер личности. В общем можно сказать, что наблюдатель, установленный на суждение, скорее будет постигать сознательный характер, тогда как наблюдатель, установленный на восприятие, будет больше поддаваться влиянию бессознательного характера, ибо суждение интересуется больше сознательной мотивацией психического свершения, тогда как восприятие скорее регистрирует чистое свершение. Но поскольку мы в одинаковой мере пользуемся и восприятием и суждением, постольку с нами легко может случиться, что одна и та же личность покажется нам одновременно и интровертной, и экстравертной, и мы не сумеем сначала указать, какой установке принадлежит более ценная функция. В таких случаях правильную концепцию можно добыть только при помощи основательного анализа качеств функций. При этом следует обращать внимание на то, какая из функций всецело подчинена контролю и мотивации сознания и какие функции носят характер случайный и непроизвольный. Первая функция всегда более дифференцирована, чем остальные, которым к тому же присущи несколько инфантильные и примитивные свойства. Бывает так, что первая функция производит впечатление нормальности, тогда как последние имеют в себе что-то ненормальное или патологическое.

Особенности основных психологических функций в экстравертной установке

Экстравертный мыслительный тип

<...> Согласно определению, это будет человек, который — конечно, лишь постольку, поскольку он представляет собой чистый тип, — имеет стремление ставить всю совокупность своих жизненных проявлений в зависимость от интеллектуальных выводов, в конечном счете ориентирующихся по объективно данному или по объективным фактам, или по общезначимым идеям. Человек такого типа придает решающую силу объективной действительности или соответственно ее объективно ориентированной интеллектуальной формуле, притом не только по отношению к самому себе, но и по отношению к окружающей среде. Этой формулой измеряется добро и зло, ею определяется прекрасное и уродливое. Верно все то, что соответствует этой формуле, неверно то, что ей противоречит, и случайно то, что безразлично проходит мимо нее. Так как эта формула является соответствующей мировому смыслу, то она становится и мировым законом, который всегда и повсюду должен осуществляться как в единичностях, так и в общем. Подобно тому как экстравертный мыслительный тип подчиняется своей формуле, так должна подчиняться ей и окружающая его среда, для ее собственного блага, ибо тот, кто этого не делает, тот не прав, он противится мировому закону, и поэтому он неразумен, неморален и бессовестен. Мораль экстравертного мыслительного типа запрещает ему допускать исключения, так как его идеал должен при всех обстоятельствах становиться действительностью, ибо он представляется ему чистейшей формулой объективной фактической реальности, и потому он должен быть и общезначимой истиной,

необходимой для блага человечества. И это не из любви к ближнему, а с высшей точки зрения справедливости и правды. Все, что он в своей собственной природе воспринимает как противоречащее этой формуле, есть лишь несовершенство, случайный недочет, который при первой же возможности будет искоренен, или если это не удается, то такое явление признается болезненным. Если терпимость по отношению ко всему больному, страдающему и ненормальному должна стать составной частью формулы, то для этого создаются специальные установления, например спасательные учреждения, больницы, тюрьмы, колонии и т.д., или соответствующие этому планы и проекты. <...>

Если формула достаточно широка, то этот тип может сыграть в общественной жизни чрезвычайно полезную роль в качестве реформатора, публичного обвинителя и очистителя совести или же пропагандиста важных новшеств. Но чем уже формула, тем скорее этот тип превращается в брюзгу, рассудочника и самодовольного критика, который хотел бы втиснуть себя и других в какую-нибудь схему. Этим уже указаны два предельных пункта, между которым движется большинства этих типов. <...>

У человека этого типа в первую очередь подвергнутся подавлению все зависящие от чувства жизненные формы, как например эстетические занятия, вкус, художественное понимание, культ дружбы и т.д. Иррациональные формы, как то: религиозный опыт, страсти и тому подобное, бывают нередко удалены до полной бессознательности. Эти при известных обстоятельствах чрезвычайно важные жизненные формы влачат по большей части бессознательное существование. Бывают, правда, исключительные люди, которые могут всю свою жизнь принести в жертву одной определенной формуле, однако большинство не в состоянии длительно жить в такой исключительности. Рано или поздно, смотря по внешним обстоятельствам и внутреннему предрасположению, вытесненные интеллектуальной установкой жизненные формы косвенно обнаружатся через нарушение сознательного образа жизни. Если это нарушение доходит до значительной степени, то начинают говорить о неврозе. В большинстве случаев, правда, дело не заходит так далеко благодаря тому, что индивид инстинктивно позволяет себе некоторые предохраняющие смягчительные формулы, но, конечно, в подходящем, разумном облачении. Тем самым создается спасительный клапан. <...>

Чем сильнее вытеснены чувства, тем хуже и незаметнее их влияние на мышление, которое во всех остальных отношениях может быть в безупречном состоянии. Интеллектуальная точка зрения, которая, быть может, благодаря фактически присущей ей ценности, имела бы право на всеобщее признание, характерным образом изменяется под влиянием бессознательной личной чувствительности: она становится догматически косной. Самоутверждение личности переносится на нее. Истина не представляется больше своему естественному воздействию, но благодаря отождествлению субъекта с нею она испытывается как сентиментальная куколка, которую обидел злой критик. Критик подвергается уничтожению, по возможности при помощи личных нападок, и

нет такого другого аргумента, который при случае не был бы пущен в ход. Истина должна излагаться до тех пор, пока публика не начнет понимать, что, очевидно, дело не столько в самой истине, сколько в личности ее творца.

Но иногда, благодаря бессознательному вмешательству бессознательных личных чувств, догматизм интеллектуальной точки зрения подвергается еще дальнейшим своеобразным измерениям, которые основаны не столько на чувстве в строгом смысле слова, сколько на примеси других бессознательных факторов, слитых в бессознательном с вытесненным чувством. Хотя сам разум доказывает, что всякая интеллектуальная формула может иметь в качестве истины лишь ограниченную значимость и поэтому никогда не может притязать на единодержавие, однако на практике формула получает все-таки такой перевес, что рядом с ней все остальные точки зрения и возможности отходят на задний план. Она заменяет все более общие, более неопределенные и поэтому более скромные и более истинные воззрения на мир. По этой же причине она так же занимает место того общего воззрения, которое именуется религией. Тем самым формула становится религией, даже если она по существу своему не имеет никакого отношения ни к чему религиозному. От этого она приобретает и присущий религии характер безусловности. Она становится, так сказать, интеллектуальным суеверием. Но все вытесненные ею психологические тенденции, скапливаются в бессознательном, образуют там оппозицию и вызывают приступы сомнений. Обороняясь от сомнений, сознательная установка становится фанатичной, ибо фанатизм есть не что иное, как сверхскомпенсированное сомнение. Такое развитие ведет в конце концов к преувеличенной защите сознательной позиции и к формированию абсолютно противоположной бессознательной позиции, которая, например, в противоположность к сознательному рационализму является крайне иррациональной, а в противоположность к современной научной сознательной точке зрения оказывается крайне архаичной и суеверной. В результате этого и слагаются известные нам из истории наук, ограниченные и смешные воззрения, о которые в конце концов спотыкались многие заслуженные ученые. Иногда бессознательная сторона такого мужчины воплощается в женщине. Этот, наверное, хорошо знакомый читателю тип встречается, согласно моему наблюдению, преимущественно среди мужчин, как и вообще мышление есть функция, гораздо чаще преобладающая у мужчины, чем у женщины. <...>

Экстравертный чувствующий тип

Поскольку чувство есть особенность, явно более свойственная женской психологии, чем мышление, постольку наиболее ярко выраженные чувственные типы встречаются среди особ женского пола. Если экстравертное чувство имеет примат, то мы говорим об экстравертном чувствующем типе. Примеры, которые преподносятся мне при этом, относятся почти все без исключения к женщинам. Такого рода женщина живет, руководствуясь своим чувством. Бла-

годаря воспитанию ее чувство развилось до функции, приноровленной и подчиненной сознательному контролю. В случаях, не представляющих собой крайности, чувство имеет личный характер, хотя субъективный элемент был уже в высокой мере подавлен; поэтому личность оказывается приноровленной к объективным условиям. Чувства согласуются с объективными ситуациями и общезначимыми ценностями. Это нигде не проявляется так ясно, как в так называемом выборе объекта любви: любят «подходящего» мужчину, а не какого-нибудь другого; он является подходящим не потому, что бы он вполне отвечал субъективному скрытому существу женщины, — в большинстве случаев она об этом совершенно не знает, — а потому, что он отвечает всем разумным требованиям в отношении сословия, возраста, имущественного состояния, значительности и почтенности своей семьи. Конечно, такую формулу легко можно было бы отклонить, как ироническую и обесценивающую, если бы я не был вполне убежден, что чувство любви у этой женщины вполне соответствует ее выбору. Чувство ее — подлинное, а не выдуманное от «разума». Таких «разумных» браков — бесчисленное множество, и они отнюдь не самые плохие. Такие жены бывают хорошими подругами своих мужей и хорошими матерями, пока их мужья и дети имеют обычный в этой стране психический уклад.

«Правильно» чувствовать можно лишь тогда, когда иное не мешает чувству. Но ничто так сильно не мешает чувству, как мышление. Поэтому без дальнейших разъяснений понятно, что мышление у этого типа по возможности подавляется. Этим мы отнюдь не хотим сказать, что такая женщина вообще не думает; напротив, она думает, может быть, очень много и очень умно, но ее мышление никогда не есть sui generis, оно есть лишь эпиметеевский придаток ее чувству. То, чего она не может чувствовать, она не может и мыслить сознательно. «Не могу же я думать того, чего не чувствую», — сказал мне однажды негодующим тоном один такой «типаж». Насколько ей позволено чувство, она отлично может мыслить, но каждый, даже наиболее логический вывод, который мог бы повести к нарушающему чувство результату, «с порога» отклоняется. О нем просто не думают. И так она ценит и любит все, что хорошо согласно объективной оценке; все остальное существует как бы вне ее самой. <...>

Мышление экстравертного чувствующего типа, поскольку оно является самостоятельной функцией, вытеснено. Как я уже отметил выше, оно вытеснено не вполне, а лишь постольку, поскольку его беспощадная логика принуждает к выводам, не подходящим для чувства. Однако мышление допускается как слуга чувства или, лучше сказать, как его раб. Его хребет сломлен, оно не может провести само себя согласно со своим собственным законом. Но так как все же есть логика и неумолимо верные выводы, то где-нибудь они происходят, но только вне сознания, а именно в бессознательном. Поэтому бессознательное содержание этого типа является прежде всего своеобразным мышлением. Это мышление инфантильно, архаично и негативно. <...>

Чем сильнее сознательное, окрашенное чувством отношение и чем больше оно поэтому отрешает чувство от *Эго*, тем сильнее становится оппозиция.

Это выражается в том, что именно вокруг наивысше оцененных объектов скапливаются бессознательные мысли, которые беспощадно срывают ценность этих объектов. Мышление в стиле «не что иное, как» оказывается здесь безусловно у места, ибо оно разрушает превосходящую силу прикованного к объектам чувства. Бессознательное мышление достигает поверхности в форме всплывающих содержаний, имеющих нередко навязчивую природу и в общем всегда обнаруживающих негативный и обесценивающий характер. Поэтому у женщин такого типа бывают моменты, когда самые дурные мысли прикрепляются именно к тем объектам, которые их чувство наиболее ценит. Негативное мышление пользуется всеми инфантильными предрассудками и сравнениями, способными вызвать сомнение в ценности, признаваемой чувством, и оно привлекает все примитивные инстинкты для того, чтобы иметь возможность объяснить чувства по схеме «не что иное, как». <...>

Экстравертный ощущающий тип

Нет такого человеческого типа, который мог бы сравниться в реализме с экстравертным ощущающим типом. Его объективное чувство факта чрезвычайно развито. Он в течение жизни накапливает реальные наблюдения над конкретным объектом и, чем ярче он выражен, тем меньше он пользуется своим опытом. В некоторых случаях его переживание вообще не становится тем, что заслуживало бы названия «опыта». То, что он ощущает, служит ему в лучшем случае проводником, ведущим его к новым ощущениям, и все новое, что входит в круг его интересов, приобретено на пути ощущения и должно служить этой цели. ». <...>

На более низкой ступени этот тип является человеком осязаемой действительности, без склонности к рефлексии и без властолюбивых намерений. Его постоянный мотив в том, чтобы ощущать объект, иметь чувственные впечатления и, по возможности, наслаждаться. Это человек, не лишенный любезности; напротив, он часто отличается отрадной и живой способностью наслаждаться; по временам он бывает веселым собутыльником, иногда он выступает как обладающий вкусом эстет. В первом случае великие проблемы жизни зависят от более или менее вкусного обеда, во втором случае он обладает хорошим вкусом. Если он ощущает, то этим все существенное для него сказано и исполнено. Для него ничего не может быть выше конкретности и действительности; предложения, стоящие за этим или выше этого, допускаются лишь постольку, поскольку они усиливают ощущение. При этом совсем не надо, чтобы они усиливали ощущения в приятном смысле, ибо человек этого типа не простой сластолюбец, он только желает наиболее сильных ощущений, которые он, согласно с его природой, всегда должен получать извне. То, что приходит изнутри, кажется ему болезненным и негодным. Поскольку он мыслит и чувствует, он всегда все сводит к объективным основам, т.е. к влияниям, приходящим от объекта, не останавливаясь перед самым сильным нажимом на логику. Осязаемая действи-

тельность при всех обстоятельствах дает ему возможность свободно вздохнуть. В этом отношении он отличается легковерием, превышающим всякое ожидание. Психогенный симптом он, не задумываясь, отнесет к низкому стоянию барометра, а наличность психического конфликта представляется ему, напротив, болезненной мечтой. Любовь его несомненно основывается на чувственных прелестях объекта. Поскольку он нормален, постольку он оказывается замечательно приноровленным к данной действительности, — «замечательно» потому, что это всегда заметно. Его идеалом является фактическая данность, в этом отношении он полон внимания. У него нет «идейных» идеалов, поэтому у него нет и оснований сколько-нибудь чуждаться фактической действительности. Это выражается во всех внешних проявлениях. Он одевается хорошо, соответственно со своими средствами, у него хорошо едят и пьют, удобно сидят, или, по крайней мере, дается понять, что его утонченный вкус имеет основание ставить некоторые требования к окружающей среде. Он даже доказывает, что ради стиля безусловно стоит приносить некоторые жертвы.

Но чем больше ощущение преобладает, так что ощущающий субъект исчезает за чувственным впечатлением, тем неприятнее становится этот тип. Он превращается или в грубого искателя наслаждений, или в беззастенчивого, рафинированного эстета. Насколько необходимым становится для него тогда объект, настолько же объект и обесценивается как нечто, существующее в себе самом и через себя самого. Объект подвергается вопиющему насилию и выжиманию, ибо он пользуется объектом вообще лишь как поводом для ощущений. Связанность с объектом доводится до крайности. Но тем самым и бессознательное лишается компенсирующей роли и вынуждается к явной оппозиции. Прежде всего, заявляют о себе вытесненные интуиции и притом в форме проекций на объект. Возникают самые причудливые предчувствия; если речь идет о сексуальном объекте, то большую роль играют фантазии ревности, а также и состояние страха. В более тяжелых случаях развиваются разного рода фобии, и в особенности навязчивые симптомы. Патологические содержания имеют заслуживающий внимания характер ирреальности, нередко с моральной и религиозной окраской. Нередко развивается хитрое крючкотворство, мелочная до смешного мораль и примитивная, суеверная и «магическая» религиозность, возвращающаяся к диким ритуалам. Все это возникает из вытесненных, менее дифференцированных функций, которые в таких случаях резко противостоят сознанию и проявляются тем ярче потому, что они, по-видимому, бывают основаны на нелепейших предположениях, в полной противоположности с сознательным чувством действительности. В этой, второй личности вся культура чувства и мышления оказывается извращенной в болезненную примитивность; разум становится умничанием и расходуется на мелочные различения; мораль оказывается праздным морализированием и явным фарисейством; религия превращается в нелепое суеверие; интуиция, этот высокий дар человека, вырождается в личную причуду, в обнюхивание каждого угла и, вместо того чтобы идти вширь, забирается в теснины слишком человеческой мелочности.<...>

Экстравертный интуитивный тип

Там, где преобладает интуиция, обнаруживается своеобразная психология, которую сразу можно узнать. Так как интуиция ориентируется по объекту, то заметна сильная зависимость от внешних ситуаций, однако род этой зависимости вполне отличается от зависимости отличающего типа. Интуитивный человек никогда не находится там, где пребывают общепризнанные реальные ценности, но всегда там, где имеются возможности. У него тонкое чутье для всего, что зарождается и имеет будущее. Он никогда не находится в условиях устойчивых, издавна существующих и хорошо обоснованных, имеющих общепризнанную, но ограниченную ценность. Так как он всегда находится в поисках за новыми возможностями, то в устойчивых условиях он рискует задохнуться. Правда, он очень интенсивно берется за новые объекты и пути, подчас даже с чрезвычайным энтузиазмом, но, как только размер их установлен и нельзя уже предвидеть в дальнейшем их значительного развития, он тотчас же хладнокровно бросает их без всякого пиетета и, по-видимому, даже не вспоминая больше о них. Пока существует какая-нибудь возможность, интуитивный прикован к ней как бы силой рока. Кажется, как будто бы вся его жизнь растворяется в новой ситуации. <...>

Мораль интуитивного не интеллектуальна и не чувствительна; у нее своя собственная мораль, а именно: верность своему созерцанию и добровольное подчинение его власти. Он мало считается с благополучием окружающей среды. Физическое благосостояние окружающих, как и его собственное, не является для него веским аргументом. Столь же мало у него уважения к убеждениям и жизненным привычкам окружающих, так что нередко его считают безнравственным и беззастенчивым авантюристом. Так как его интуиция занимается внешними объектами и чутьем выискивает внешние возможности, то он охотно берется за такие профессии, где он может развить свои способности наиболее многосторонне. К этому типу принадлежит многие биржевые дельцы, «акулы» бизнеса, продюсеры, политики и т.д. Этот тип встречается, по-видимому, еще чаще среди женщин, чем среди мужчин. В этом случае интуитивная деятельность обнаруживается гораздо меньше в профессиональной сфере, чем в общественной жизни. Такие женщины умеют использовать все социальные возможности, умеют завязывать общественные связи, разыскивать мужчин, располагающих различными возможностями, и все с тем, чтобы снова все бросить ради какой-нибудь новой возможности.

Без дальнейших объяснений понятно, что такой тип имеет чрезвычайное значение как в народном хозяйстве, так и в строительстве культуры. Если у него хорошие задатки, т.е. если установка его не слишком эгоистична, то он может оказать необыкновенные услуги в качестве инициатора или по крайней мере поборника всяких начинаний. Он естественный ходатай всякого, имеющего будущность, меньшинства. Так как он (если он установлен не столько на вещи, сколько на людей), предугадывая, постигает в них известные способности и полезности, то он способен так же «создавать» людей. Никто не может лучше

его подбодрить своих ближних или воодушевить их на новое дело, даже если он бросит его уже послезавтра. Чем сильнее его интуиция, тем более его эго сливается с увиденной возможностью. Он оживляет ее, он выводит ее наглядно и с убеждающей теплотой, он, так сказать, воплощает ее. Это не актерство с его стороны, это его судьба.

Такая установка имеет и свои большие опасности, ибо интуитивный слишком легко растрачивает свою жизнь, ибо он оживляет людей и вещи и распространяет вокруг себя некую полноту жизни, которую, однако, проживает не он, а другие. Если бы он мог остаться у дела, то пожал бы и плоды своего труда; но ему слишком скоро приходится мчаться за новой возможностью и покидать свои, только что засаженные поля, с которых другие соберут урожай. В конце концов он уходит ни с чем. Но если интуитивный доходит до этого, то и бессознательное его восстает против него. Бессознательное интуитивного имеет некоторое сходство с бессознательным ощущающего типа. Мышление и чувственный процесс сравнительно вытеснены у него и образуют в бессознательном инфантильно-архаические мысли и чувства, которые можно сравнивать с таковыми же у противоположного типа. Они проявляются также в форме интенсивных проекций и оказываются столь же нелепыми, как и проекции ощущающего типа; но только, как мне кажется, они лишены мистического характера; в большинстве случаев они касаются конкретных, квази-реальных вещей, как то: сексуальность, финансовые и другие предвосхищения, например предчувствие болезни. Это различие возникает, по-видимому, из вытесненных ощущений реальности. Эти последние обычно обнаруживаются также и в том, что интуитивный внезапно пленяется в высшей степени неподходящей женщиной, или в случае женщины неподходящим мужчиной, и притом вследствие того обстоятельства, что эти лица затронули в нем/ней архаическую сферу ощущений. Из этого вырастает бессознательная навязчивая прикрепленность к объекту, отличающаяся в большинстве случаев несомненной безнадежностью. Такой случай является уже симптомом навязчивости, тоже безусловно характерным для этого типа. <...>

Интровертный тип

Общая установка сознания

Интровертный тип отличается от экстравертного тем, что он ориентируется преимущественно *не* на объект и не на объективно данном, как экстравертный, а на субъективных факторах. <...> У интровертного между восприятием объекта и его собственным действием вдвигается субъективное мнение, которое мешает действию принять характер, соответствующий объективно данному. Это, конечно, специальный случай, который приведен только для примера и должен служить лишь для простого наглядного пояснения. Само собою разумеется, что здесь мы должны найти более общие формулировки.

Правда, интровертное сознание видит внешние условия и тем не менее выбирает в качестве решающей субъективную детерминанту. Этот тип руководствуется, стало быть, тем фактором восприятия и познания, который представляет собою субъективную предрасположенность, воспринимающую чувственное раздражение. Два лица видят, например, один и тот же объект, но они никогда не видят его так, чтобы оба воспринятые ими образы были абсолютно тождественны. Совершенно независимо от различной остроты органов чувств и личного подобия часто существуют еще глубоко проникающие различия в способе и в мере психической ассимиляции перцепированного образа. Тогда как экстравертный тип всегда преимущественно ссылается на то, что приходит к нему от объекта, интровертный опирается преимущественно на то, что привносит к констелляции от себя внешнее впечатление в субъекте. В отдельном случае апперцепции различие может быть, конечно, очень тонким, но во всей совокупности психологической экономии оно становится в высшей степени заметным, в особенности по тому эффекту, которое оказывается на *Эго*, в форме *резервата личности*. Скажу прямо с самого начала: я считаю принципиально вводящим в заблуждение и обесценивающим то мнение, которое вместе с Вейнингером характеризует эту установку как себялюбивую (philautisch) или автоэротическую, эгоцентрическую, или субъективистскую или эгоистическую. Оно соответствует предубеждению экстравертной установки по отношению к природе интроверта. Никогда не следует забывать, — а экстравертное воззрение забывает это слишком легко, — что всякое восприятие и познавание обусловлено не только объективно, но и субъективно. Мир существует не только сам по себе, но и так, как он мне является. Да, в сущности, у нас даже совсем нет критерия, который помог бы нам судить о таком мире, который был бы неассимилируем для субъекта. Упустить из виду субъективный фактор значило бы отрицать великое сомнение в возможности абсолютного познания. Это привело бы на путь того пустого и пошлого позитивизма, который обезобразил конец прошлого и начало нынешнего века, и вместе с тем к той интеллектуальной нескромности, которая предшествует грубости чувств и столь же тупоумной, сколь и претенциозной насильственности. Переоценивая способность к объективному познанию, мы вытесняем значение субъективного фактора, и даже прямо значение субъекта, как такового. Но что такое субъект? Субъект есть человек, субъект — это мы. Это ненормально — забывать, что у познания есть субъект и что вообще нет познания, и поэтому нет для нас и мира, если кто-нибудь не говорит: «Я познаю», тем самым уже высказывая субъективную ограниченность всякого познания.

Это относится и ко всем психическим функциям: они имеют субъекта, который так же неизбежен, как и объект. Для нашей современной экстравертной оценки характерно, что слово «субъективно» в некоторых случаях звучит почти как порицание; а выражение «чисто субъективно» имеет всегда значение опасного оружия, предназначенного для удара по тому, кто не всецело убежден в безусловном превосходстве объекта. Поэтому нам необходимо выяснить, что

разумеется в нашем исследовании под выражением «субъективно». Субъективным фактором я называю тот психологический акт или ту реакцию (Aktion oder Reaction), которые сливаются с воздействием объекта и дают тем самым начало новому психическому факту. И вот, поскольку субъективный фактор издревле и у всех народов земли остается в высокой мере тождественным с самим собою, — ибо элементарные восприятия и познания являются, так сказать, повсюду и во все времена одними и теми же, — постольку он оказывается такой же укоренившейся реальностью, как и внешний объект. Не будь это так, совсем нельзя было бы говорить о какой-либо длительной и, по существу, остающейся равной себе действительности, а соглашение с традициями было бы невозможным делом. Поскольку, следовательно, и субъективный фактор есть нечто столь же неумолимо данное, как протяженность моря и радиус земли, постольку и субъективный фактор притязает на все значение мироопределяющей величины, которая никогда и нигде не может быть скинута со счета. Субъективный фактор есть второй мировой закон, и тот, кто основывается на нем, тот имеет столь же верную, длительную и значащую основу, как и тот, кто ссылается на объект. Но как объект и объективно данное отнюдь не остаются всегда неизменными, ибо они подвержены бренности, равно как и случайности, так и субъективный фактор подлежит изменчивости и индивидуальной случайности. Вместе с тем и ценность его оказывается лишь относительной. Дело в том, что чрезмерное развитие интровертной точки зрения в сознании ведет не к лучшему и более значительному использованию субъективного фактора, но к искусственному субъектированию сознания, которое уже нельзя не упрекнуть в том, что оно «чисто субъективно». Таким путем возникает некая противоположность тому сознательному освобождению сознания от субъективности, которое встречается в преувеличенно экстравертной установке, заслуживающей *вейнингеровского* определения «себяненавистнической» (misautisch). Так как интровертная установка опирается на всюду наличное, в высшей степени реальное и абсолютно неизбежное условие психологического приспособления, то такие выражения, как «себя-любиво» («philautisch»), «эгоцентрично» и т.п., являются неуместными и негодными, потому что они вызывают предубеждение, будто речь идет всегда только о нашем любезном *Эго*. Ничто не может быть превратнее такого предположения. Однако с ним приходится часто встречаться при исследовании суждений экстравертного об интровертном. Конечно, я совсем не хотел бы приписать эту ошибку каждому отдельному экстравертному человеку, а скорее отнести ее на счет общераспространенного в наше время экстравертного воззрения, которое не ограничивается экстравертным типом, а имеет столько же представителей и в другом типе, выступающем таким образом вполне против себя же самого. К этому последнему и даже с полным основанием относится упрек в том, что он изменяет своему собственному роду, тогда как первый тип не подлежит по крайней мере этому упреку.

В нормальном случае интровертная установка следует той, в принципе наследственно данной, психологической структуре, которая является величи-

ной, присущей субъекту от рождения. Однако ее отнюдь не следует просто отождествлять с *Эго* субъекта, что имело бы место при вышеупомянутых определениях; она есть психологическая структура субъекта *до* всякого развития его *Эго*. Подлинный, лежащий в основе субъект, а именно самость, гораздо шире по объему, нежели *Эго*, ибо самость включает в себя и бессознательное, тогда как *Эго* есть, в сущности, центральный пункт сознания. Если бы *Эго* было тождественно с самостью, то было бы непонятно, каким образом мы в сновидениях можем иногда выступать в совершенно иных формах и значениях. Конечно, для интровертного является характерной особенностью то, что он, следуя столь же своей собственной склонности, сколько и общему предрассудку, смешивает свое *Эго* со своей самостью и возводит *Эго* в субъекта психологического процесса, чем он как раз и осуществляет вышеупомянутое болезненное субъективирование своего сознания, которое отчуждает его от объекта.

Психологическая структура есть то же самое, что Семон (Semon) назвал мнемой, а я ***коллективным бессознательным***. Индивидуальная самость есть часть, или отрезок, или представитель некой разновидности, которая имеется всюду, во всех живых существах, и притом в соответственных градациях, и которая оказывается опять-таки врожденной каждому существу. Врожденный способ действия (acting) издревле известен как инстинкт или влечение; способ психического постижения объекта я предложил назвать ***архетипом***. Я могу предположить общеизвестным, что следует понимать под инстинктом. Иначе обстоит дело с архетипами. Под архетипом я разумею то же самое, что я уже раньше, примыкая к Якобу Буркхардту, называл «первичным» или «исконным образом» (primordial). <...>

Архетип есть символическая формула, которая начинает функционировать всюду там, где или еще не существует сознательных понятий, или же где таковые по внутренним или внешним основаниям вообще невозможны. Содержания коллективного бессознательного представлены в сознании как ярко выраженные склонности и понимание вещей. Обычно они воспринимаются индивидом, как обусловленные объектом, что, в сущности ошибочно, ибо они имеют источником бессознательную структуру психики, а воздействие объекта их только вызывает. Эти субъективные склонности и понимание сильнее, чем влияние объекта; их психическая ценность выше, так что он становится над всеми впечатлениями. Как интроверту представляется непонятным, почему решающим всегда должен быть объект, так для экстраверта остается загадкой, почему субъективная точка зрения должна стоять выше объективной ситуации. В нем неизбежно возникает предположение, что интроверт есть или возмечтавший о себе эгоист, или доктринер-мечтатель. В новейшее время он пришел бы к гипотезе, что интроверт находится под влиянием бессознательного комплекса вины. Этому предрассудку интроверт несомненно идет навстречу тем, что его определенный и сильно обобщающий способ выражаться, по-видимому, исключающий с самого начала всякое другое мнение, потворствует экстравертному предрассудку. Помимо этого, достаточно было бы одной решительнос-

ти и непреклонности субъективного суждения, априори ставящего себя над всем объективно данным, чтобы вызвать впечатление сильного эгоцентризма. Против этого предрассудка у интровертного в большинстве случаев нет верного аргумента: дело в том, что он не знает о бессознательных, но вполне общезначимых предпосылках своего субъективного суждения или своих, субъективных восприятий. Соответственно со стилем времени он ищет вне своего сознания, а не *за* своим сознанием. Если же он к тому же страдает легким неврозом, то это равносильно более или менее полному бессознательному тождеству *Эго* с «самостью», вследствие чего значение самости понижается до нуля, тогда как *Эго* безмерно распухает. Тогда несомненная, мироопределяющая сила субъективного фактора втискивается в *Эго*, что ведет к безмерному притязанию на власть и к прямо-таки неуклюжему эгоцентризму. Всякая психология, которая сводит сущность человека к бессознательному влечению к власти, имеет источником это начало. Многие безвкусицы у Ницше, например, обязаны своим существованием субъективизации сознания.

Бессознательная установка

Преобладание субъективного фактора в сознании означает недооценку объективного фактора. Объект не имеет того значения, которое ему, собственно, подобало бы иметь. Подобно тому, как в экстравертной установке объект играет слишком большую роль, так в интровертной установке он не имеет достаточного голоса. По мере того, как сознание интровертного субъективируется и отводит *Эго* неподобающее значение, по мере этого объекту противопоставляется такая позиция, которая оказывается надолго совершенно несостоятельной. Объект есть величина, имеющая несомненную силу, тогда как *Эго* есть нечто весьма ограниченное и неустойчивое. Было бы совсем другое дело, если бы объекту противопоставлялась самость. Самость и мир суть величины соизмеримые; поэтому нормальная интровертная установка имеет такое же право на существование и такое же значение, как и нормальная экстравертная установка. Но если *Эго* приняло на себя притязания субъекта, то в качестве компенсации естественно возникает бессознательное усиление влияния объекта. Эта перемена обнаруживается в том, что, несмотря на иногда прямо-таки судорожное усилие, направленное на то, чтобы обеспечить за *Эго* преобладание, объект и объективно данное оказывают слишком сильное влияние, которое оказывается тем более непобедимым, что оно овладевает индивидом и вследствие этого навязывается сознанию с непреодолимой силой. Вследствие неудовлетворительного отношения *Эго* к объекту, — ибо желание господствовать не есть приспособление, — в бессознательном возникает компенсирующее отношение к объекту, которое в сознании утверждается как безусловная и не поддающаяся подавлению привязанность к объекту. Чем больше *Эго* старается обеспечить за собой всевозможные свободы, независимость, отсутствие обязательств и всяческое преобладание, тем более оно попадает в рабскую зависи-

мость от объективно данного. Свобода духа заковывается в цепи унизительной финансовой зависимости; независимый образ действий раз за разом уступает, сломленный общественным мнением, моральное превосходство попадает в болото малоценных отношений, властолюбие завершается жалобной тоской — жаждой быть любимым. Бессознательное печется прежде всего об отношении к объекту и притом таким образом, который способен самым основательным образом разрушить в сознании иллюзию власти и фантазию превосходства. Объект принимает ужасающие размеры, несмотря на сознательное уничижение его. Вследствие этого *Эго* начинает еще сильнее работать над отрывом от объекта и стремится к властвованию над ним. В конце концов *Эго* окружает себя форменной системой страхующих средств (как то верно описал Адлер), которые стараются сохранить хотя бы иллюзию преобладания. Но этим интровертный вполне отделяет себя от объекта и совершенно истощается, с одной стороны в изыскании оборонительных мер, а с другой стороны, в бесплодных попытках импонировать объекту и проложить себе дорогу. Но эти усилия постоянно пересекаются с теми подавляющими впечатлениями, которые он получает от объекта. Против его воли объект настойчиво импонирует ему, он вызывает в нем самые неприятные и длительные аффекты и преследует его на каждом шагу. Он постоянно нуждается в огромной внутренней работе, чтобы быть в состоянии «держаться». Поэтому типичной для него формой невроза является *психастения,* болезнь, отличающаяся, с одной стороны, большой сенситивностью, а с другой стороны, большой истощаемостью и хроническим утомлением.

Анализ личного бессознательного дает множество властолюбивых фантазий, соединенных со страхом перед могущественно оживленными объектами, жертвой которых интроверт легко и становится. Дело в том, что из боязни перед объектами развивается своеобразная трусость, мешающая отстаивать себя или свое мнение, ибо такой человек боится усиленного влияния со стороны объекта. На него наводят ужас потрясающие аффекты окружающих его лиц, и он еле может удержаться от страха при мысли подпасть под чужое влияние. Дело в том, что объекты имеют в его глазах ужасающие, мощные свойства, которые он сознательно не может подметить в них, но которые, как ему кажется, он воспринимает через свое бессознательное. Так как его сознательное отношение к объекту более или менее вытеснено, то оно проходит через бессознательное, где оно и снабжается его качествами. Эти качества суть прежде всего инфантильно-архаические. Вследствие этого его отношение к объекту становится примитивным и принимает все особенности, характеризующие примитивное отношение к объекту. Тогда бывает так, как если бы объект обладал магической силой. Незнакомые, новые объекты вызывают страх и недоверие, как если бы они таили в себе неведомые опасности; старые, традиционные объекты привязаны к его душе как бы невидимыми нитями; каждая перемена представляется нарушением или даже прямой опасностью, ибо она, как ему кажется, свидетельствует о магической одушевленности объекта. Идеалом становится одинокий остров, где движется только то, чему позволено двигаться.

Роман Ф. Фишера (Vischer) «Auch Einer» дает прекрасную возможность заглянуть в эту сторону интровертного состояния души и вместе с тем раскрывает и скрытую за ним символику коллективного бессознательного, которую я в этом описании типов оставляю в стороне, потому что она принадлежит не только типу, а является общераспространенной.

Особенности основных психологических функций в интровертной установке

Интровертный мыслительный тип

Точно так же как Дарвина можно считать представителем нормального экстравертного мыслительного типа, так Канта, например, можно было бы охарактеризовать, как противоположный нормальный интровертный мыслительный тип. Как первый говорит фактами, так последний ссылается на субъективный фактор. Дарвин стремится на широкое поле объективной фактической действительности, Кант, напротив, отмежевывает себе область критики познания вообще. <...>

Интровертный мыслительный тип характеризуется приматом описанного выше мышления. Он, как и параллельный ему экстравертный случай, находится под решающим влиянием идей, которые вытекают, однако, не из объективно данного, а из субъективной основы. Он, как и экстравертный, будет следовать своим идеям, но только в обратном направлении, — не наружу, а вовнутрь. Он стремится к углублению, а не расширению. По этой основе он в высшей степени и характеристически отличается от параллельного ему экстравертного случая. То, что отличает другого, именно его интенсивная отнесенность к объекту, отсутствует у него иногда почти совершенно, как, впрочем, и у всякого неинтроровертного типа. <...>

Объект всегда подлежит некоторому пренебрежению, или же, в худших случаях, он окружается ненужными мерами предосторожности. Таким образом этот тип охотно исчезает за облаком недоразумений, которое становится тем более густым, чем больше он, компенсируя, старается с помощью своих неполноценных функций надеть маску некоторой общительности, которая, однако, нередко стоит в самом резком контрасте с его действительным существом. Если он уже при построении своего идейного мира не страшится даже самых смелых дерзаний и не воздерживается от мышления какой бы то ни было мысли, — ввиду того, что она опасна, революционна, еретична и оскорбляет чувство, — то все же его охватывает величайшая робость, как только его дерзанию приходится стать внешней действительностью. Это противно его натуре. Если он даже и выпускает свои мысли в свет, то он не вводит их, как заботливая мать своих детей, а подкидывает их и, самое большое, сердится, если они не прокладывают себе дорогу самостоятельно. В этом ему приходит на помощь или его в большинстве случаев огромный недостаток практической способности, или его

отвращение к какой бы то ни было рекламе. Если его продукт кажется ему субъективно верным и истинным, то он и должен быть верным, а другим остается просто преклониться пред этой истиной. Он вряд ли предпримет шаги, чтобы склонить кого-либо на свою сторону, особенно кого-нибудь, кто имеет влияние. А если он это делает, то в большинстве случаев он делает это так неумело, что достигает противоположных своему намерению результатов. С конкурентами в своей отрасли он обыкновенно терпит неудачу, ибо совсем не умеет приобретать их благосклонность; обычно он даже дает им понять, насколько они лишние для него. В преследовании своих идей он по большей части бывает упорен, упрям и не поддается воздействию. <...>

Так как он додумывает свои проблемы по возможности до конца, то он осложняет их и поэтому остается в плену у всевозможных сомнений. Насколько ему ясна внутренняя структура его мыслей, настолько же ему неясно, куда и как они могут быть приспособлены к действительному миру. Он лишь с трудом может допустить, что вещи, ясные для него, могут быть неясными для других. Его стиль обыкновенно обременен всевозможными добавлениями, ограничениями, предосторожностями, сомнениями, проистекающими из его умственной осторожности. Работа у него идет с трудом. Он или молчалив, или наталкивается на людей, которые его не понимают; таким путем он собирает доказательства непроходимой глупости людей. <..>

С усилением его типа убеждения его становятся все более косными и негибкими. Чужие влияния исключаются. С одной стороны, лично он становится несимпатичнее для тех, кто стоит дальше, с другой стороны, он становится зависимее от близких. Его речь становится более личной, более неестественною, его идеи углубляются, но в имеющемся еще материале не находят больше достаточного выражения. Недостаток возмещается эмотивностью и чувствительностью. <...>

Интровертный чувствующий тип

Примат интровертного чувства я встречал, главным образом, у женщин. К этим женщинам применима пословица «тихие воды глубоки». В большинстве случаев они молчаливы, трудно доступны, непонятны, часто скрыты под детской или банальной маской, нередко также отличаются меланхолическим темпераментом. Они не блестят и не выступают вперед. Так как они преимущественно отдают себя руководству своего, субъективного ориентированного чувства, то их истинные мотивы в большинстве случаев остаются скрытыми. Вовне они проявляют гармоническую стушеванность, приятное спокойствие, симпатичный параллелизм, который не стремится вызвать другого, произвести на него впечатление, переделать его или изменить. Если эта внешняя сторона выражена несколько ярче, то возникает легкое подозрение в безразличии или холодности, которое может дойти до подозрения в равнодушии к радостям и горестям других. Тогда ясно чувствуется отвращающееся от объекта движение чувства. <...>

Так как этот тип в большинстве случаев кажется холодным и сдержанным, то поверхностное суждение легко отрицает в нем всякое чувство. Но это в корне ложно, ибо чувства, хотя и экстенсивны, но интенсивны. Они развиваются вглубь. В то время, как, например, экстенсивное чувство сострадания обнаруживается в соответствующем месте в словах и действиях и быстро оказывается способным вновь освободиться от этого впечатления, — интенсивное сострадание замыкается и воздерживается от всякого выражения и приобретает таким образом страстную глубину, которая вмещает в себя все страдание индивидуального мира и застывает в этом. При чрезмерном сострадании оно способно, быть может, прорваться и повести к поразительному поступку, который будет иметь, так сказать, героический характер, но к которому ни объект, ни субъект не сумеют найти правильного отношения. Во вне и для слепого глаза экстравертного человека такое сострадание кажется холодом, ибо оно не производит ничего видимого, а в невидимые силы экстравертное сознание не в состоянии верить. Такое недоразумение является характерным событием в жизни этого типа и обычно регистрируется как важный аргумент, свидетельствующий об отсутствии у него всякого, более глубокого чувствующего отношения к объекту. Но в чем состоит истинный предмет этого чувства, это даже нормальному типу, дано лишь в виде предчувствия. Он выражает свою цель и свое содержание перед самим собой, — быть может в сокровенной и боязливо оберегаемой от взоров профана религиозности, или же в поэтических формах, которые он столь же тщательно оберегает от неожиданного вторжения, не без тайного честолюбия, стремящегося таким образом установить превосходство над объектом. Женщины, имеющие детей, вкладывают многое из этого в них, тайно внушая им свою страстность.

Хотя у нормального типа указанная тенденция, стремящаяся к тому, чтобы тайно почувствованное было однажды открыто и явно поставлено над объектом или насильственно навязано ему, не играет вредной роли и никогда не приводит к серьезной попытке в этом направлении, однако кое-что из этого все-таки просачивается в личное воздействие на объект в форме некоторого, часто трудно определимого доминирующего влияния. Оно ощущается, например, как давящее или удушающее чувство, которое налагает какие-то цепи на окружающих. Благодаря этому такой тип приобретает некую таинственную силу, которая способна в высшей степени очаровать именно экстравертного мужчину, потому что она затрагивает его бессознательное. Эта сила исходит от восчувствованных, бессознательных образов, но легко относится сознанием к *Эго*, вследствие чего это влияние ложно истолковывается в смысле личной тирании. Но если бессознательный субъект отождествляется с *Эго*, тогда и таинственная сила интенсивного чувства превращается в банальное и претенциозное властолюбие, тщеславие и тираническое принуждение. Тогда слагается тип женщины, известный в неблагоприятном смысле своим беззастенчивым честолюбием и коварной жестокостью. Однако такой оборот приводит к неврозу. <...>

Интровертный ощущающий тип

Примат интровертного ощущения создает определенный тип, отличающийся известными особенностями. Это иррациональный тип, поскольку он производит выбор из происходящего не преимущественно на основании разумных суждений, а ориентируется по тому, что именно происходит в данный момент. Тогда как экстравертный ощущающий тип определен интенсивностью воздействия со стороны объекта, интровертный ориентируется по интенсивности субъективной части ощущения, вызванной объективным раздражением. При этом, как видно, между объектом и ощущением совсем нет пропорционального соотношения, а есть, по-видимому, только совершенно несоразмерное и произвольное. Поэтому извне, так сказать, никогда нельзя предвидеть, что произведет впечатление и что не произведет его. Если бы была налицо способность и готовность выражения, пропорциональная силе ощущения, то иррациональность этого типа чрезвычайно бросалась бы в глаза. Это и имеет место, например, в том случае, когда индивид является творящим художником. Но так как это исключительный случай, то затруднение в выражении, столь характерное для интроверта, так же скрывает его иррациональность. Напротив, он может обратить на себя внимание своим спокойствием, своей пассивностью или разумным самообладанием. Эта своеобразность, которая вводит в заблуждение поверхностное суждение, обязана своим существованием его неотнесенности к объектам. Правда, в нормальном случае объект совсем не обесценивается сознательно, но устраняется в своем свойстве возбудителя тем путем, что возбуждение тотчас же замещается субъективной реакцией, которая не имеет более никакого отношения к реальности объекта. Это, конечно, действует как обесценивание объекта. Такой тип легко может поставить вам вопрос, для чего люди вообще существуют, для чего вообще объекты имеют еще право на существование, если все существенное все равно ведь происходит без объекта. Это сомнение может быть правомерно в крайних случаях, но не в нормальном случае, ибо объективное раздражение необходимо для ощущения, но только оно вызывает у интроверта нечто иное, а не то, что следовало бы предположить по внешнему положению дела. <...>

Если нет художественной способности выражения, то все впечатления уходят вовнутрь, вглубь и держат сознание в плену, лишая его возможности овладеть зачаровывающим впечатлением при помощи сознательного выражения. Для своих впечатлений этот тип располагает до известной степени лишь архаическими возможностями выражения, ибо мышление или чувство относительно бессознательны, а поскольку они сознательны, то имеют в своем распоряжении лишь необходимые банальные и повседневные выражения. Поэтому они, в качестве сознательных функций, совершенно непригодны для адекватной передачи субъективных восприятий. Поэтому этот тип лишь с чрезвычайным трудом доступен для объективного понимания, да и сам он в большинстве случаев относится к себе без всякого понимания. <...>

Его бессознательное отличается, главным образом, вытеснением интуиции, которая имеет у него экстравертный и архаический характер. <...> Пока индивид отходит не слишком далеко от объекта, бессознательная интуиция действует как благотворное компенсирование установки сознания, которая является несколько фантастической и склонной к легковерию. Но, если бессознательное становится в оппозицию к сознанию, тогда такие интуиции всплывают на поверхность и развивают свои пагубные действия, насильственно навязываясь индивиду и вызывая у него отвратительнейшие неотвязные представления об объектах. Возникающий из этого невроз есть обыкновенно невроз, в котором истерические черты уступают симптомам истощения. <...>

Интровертный интуитивный тип

Когда интровертная интуиция достигает примата, то ее своеобразные черты тоже создают своеобразный тип человека, а именно: мистика-мечтателя и провидца, с одной стороны, фантазера и художника, с другой. Последний случай можно было бы считать нормальным, ибо этот тип имеет в общем склонность ограничивать себя восприемлющим характером интуиции. Интуитивный остается обыкновенно при восприятии, его высшая проблема — восприятие и, поскольку он продуктивный художник, — оформление восприятия. Фантазер же довольствуется созерцанием, которому он предоставляет оформлять себя, т.е. детерминировать себя. Естественно, что углубление интуиции вызывает часто чрезвычайное удаление индивида от осязаемой действительности, так что он становится совершенной загадкой даже для своей ближайшей среды. Если он художник, то его искусство возвещает необыкновенные вещи, вещи не от мира сего, которые переливаются всеми цветами и являются одновременно значительными и банальными, прекрасными и аляповатыми, возвышенными и причудливыми. Но если он не художник, то он часто оказывается непризнанным гением, праздно-загубленной величиной, чем-то вроде мудрого полуглупца, фигурой для «психологических» романов. <...>

Интровертный интуитив больше всего вытесняет ощущения объекта. Это является отличительной чертой его бессознательного. В бессознательном имеется компенсирующая экстравертная функция ощущения, отличающаяся архаическим характером. Бессознательную личность можно было бы поэтому лучше всего описать как экстравертный ощущающий тип низшего примитивного рода. Сила влечения и безмерность являются свойствами этого ощущения, так же как чрезвычайная привязанность к чувственному впечатлению. Это качество компенсирует разреженный горный воздух сознательной установки и придает ей некоторую тяжесть, так что это мешает полному «сублимированию». Но если вследствие форсированного преувеличения сознательной установки наступает полное подчинение внутреннему восприятию, тогда бессознательное вступает в оппозицию и тогда возникают навязчивые ощущения с чрезмерной привязанностью к объекту, которые сопротивляются сознательной установке.

Формой невроза является в таком случае невроз навязчивости, симптомами которого бывают частью ипохондрические явления, частью сверхчувствительность органов чувств, частью навязчивые привязанности к определенным лицам или к другим объектам. <...>

Основные и вспомогательные функции

Я отнюдь не хотел бы, чтобы предыдущее изложение вызвало впечатление, будто эти типы в такой чистоте встречаются in praxi (в реальной жизни) относительно чаще. Это лишь своего рода Гальтоновские семейные фотографии, накопляющие общую и поэтому типическую черту, тем самым несоразмерно подчеркивая ее, тогда как индивидуальные черты столь же несоразмерно стушевываются. Точное исследование индивидуального случая обнаруживает тот явно закономерный факт, что наряду с наиболее дифференцированной функцией в сознании всегда бывает и относительно детерминирует еще вторая функция, имеющая второстепенное значение и поэтому менее дифференцированная. Для большей ясности повторим еще раз: сознательными могут быть продукты всех функций; но о сознательности функции мы говорим лишь тогда, когда не только осуществление ее подчинено воле, но когда и принцип ее является руководящим для ориентирования сознания. Но последнее имеет место тогда, когда мышление, например, является не только плетущимся вослед обдумыванием и пережевыванием, но когда его заключения имеют абсолютную значимость, так что логический вывод при случае имеет значение мотива, а также гарантии практического поступка без всякой другой очевидности.

Это абсолютное преимущество эмпирически присуще всегда только одной функции и может быть присуще только одной функции, ибо столь же самостоятельное вмешательство другой функции необходимо повело бы к другому ориентированию, которое хотя бы отчасти противоречило бы первому. Но так как иметь всегда ясные и однозначные цели является жизненным условием для сознательного процесса приспособления, то равнопоставление второй функции оказывается по закону природы исключением. Поэтому вторая функция может иметь только второстепенное значение, что эмпирически всегда и подтверждается. Ее второстепенное значение состоит в том, что она не имеет, как первичная функция, единственной и абсолютной достоверности и решающего значения, но учитывается больше в качестве вспомогательной и дополнительной функции. Естественно, что вторичной функцией может быть лишь такая, сущность которой не противоположна главной функции. Так, например, наряду с мышлением в качестве второй функции никогда не может выступить чувство, ибо его сущность слишком противоположна мышлению. Мышление должно тщательно исключать чувство, если только оно желает быть настоящим, верным своему принципу мышлением. Это, конечно, не исключает существование индивидов, у которых мышление и чувство стоят на одинаковой высоте, причем и то, и другое имеет одинаковую сознательную силу мотивации. Но в таком случае

речь идет не о дифференцированном типе, а о сравнительно неразвитом мышлении и чувстве. Равномерная сознательность и бессознательность функций есть, следовательно, признак примитивного состояния духа.

Согласно опыту, вторичная функция всегда такая, сущность которой является иной, но не противоположной по отношению к главной функции; так, например, мышление в качестве главной функции легко может сочетаться с интуицией в качестве вторичной функции или столь же успешно с ощущением, но, как уже сказано, никогда не с чувством. Интуиция, так же как и ощущение, не противоположны мышлению, т.е. они не должны быть безусловно исключены, ибо они не подобны мышлению по существу, будучи в то же время противоположны ему, как например, чувство, которое в качестве функции суждения успешно конкурирует с мышлением; напротив, они суть функции восприятия, которые приносят мышлению желанную помощь. Поэтому как только они достигли бы такой же высоты дифференциации, как и мышление, так они вызвали бы такое изменение установки, которое противоречило бы тенденции мышления. Именно они превратили бы установку суждения в установку восприятия. Тем самым неизбежный для мышления принцип рациональности был бы подавлен в пользу иррациональности простого восприятия. Поэтому вспомогательная функция возможна и полезна лишь постольку, поскольку она *служит* главной функции, не притязая при этом на автономию своего принципа.

Для всех встречающихся на практике типов имеет значение то основоположение, что они наряду с сознательной главной функцией имеют еще одну сравнительно бессознательную вспомогательную функцию, которая во всех отношениях отличается от сущности главной функции. Из этих смешений возникают хорошо знакомые образы, например, практический интеллект, сочетающийся с ощущением, спекулятивный интеллект, пропитанный интуицией, художественная интуиция, выбирающая и изображающая свои картины при помощи суждения, окрашенного чувством, философская интуиция, которая при помощи могучего интеллекта переводит свое видение в сферу постигаемого, и т.д.

Соответственно сознательному отношению между функциями слагается и их бессознательная группировка. Так, например, сознательному практическому интеллекту соответствует бессознательная, интуитивно чувствующая установка, причем функция чувства подвергается сравнительно более сильной задержке, чем интуиция. Эта своеобразность представляет, правда, интерес лишь для того, кто практически занимается психологическим лечением таких случаев. Но для него важно знать об этом. Я, например, часто видел, как врач старался развить у преимущественно интеллектуального (мыслительного) типа функцию чувства, извлекая ее непосредственно из бессознательного. Думаю, что такая попытка всегда должна была бы терпеть крушение, ибо она означает слишком насильственное обхождение с сознательной точкой зрения. Если такое насилие удается, то появляется прямо-таки навязчивая зависимость паци-

ента от врача, «перенос», который можно было бы пресечь только грубостью, ибо насилие над пациентом лишает его своей точки зрения, т.е. его точкой зрения становится его врач. Но доступ в бессознательное и к наиболее вытесненной функции открывается, так сказать, сам собой и при достаточном ограждении сознательной точки зрения, если путь развития проходит через иррациональную функцию. Дело в том, что последняя открывает сознательной точке зрения такой кругозор и обзор всех возможностей и всего происходящего, что сознание приобретает от этого достаточную защиту против разрушительного действия со стороны бессознательного. Иррациональный тип, напротив, требует более сильного развития представленной в сознании рациональной вспомогательной функции для того, чтобы быть достаточно подготовленным, когда потребуется воспринять толчок бессознательного.

Бессознательные функции находятся в архаически животном состоянии. Их символические выражения, проявляющиеся в сновидениях и фантазиях, в большинстве случаев представляют собой борьбу или выступление друг против друга двух животных или двух чудовищ.

4 *Социально-типическое и индивидуальное в личности. Социальный и национальный характер*

Э. Фромм

[Социальный характер]*

[Понятия индивидуального и социального характера. Функции социального характера]

Маркс утверждал, что существует взаимозависимость между экономическим базисом общества, с одной стороны, и политическими и правовыми институтами, философией, искусством, религией и прочим — с другой. Согласно теории Маркса, первый определяет последние, идеологическую надстройку. Однако Энгельс полностью соглашался с тем, что ни Маркс, ни он не показали, *как* экономический базис переходит в идеологическую надстройку. Я считаю, что этот пробел марксистской теории можно восполнить средствами психоанализа и что существует возможность показать механизмы, с помощью которых осуществляется связь между экономической базисной структурой и надстройкой. Одна из этих связей заключается в том, что я назвал социальным характером, другая — в природе социального бессознательного <...>.

Чтобы понять, что такое «социальный характер», мы должны сначала рассмотреть одно из наиболее важных открытий Фрейда: динамическую концепцию характера. До Фрейда бихевиористски ориентированные психологи считали черты характера синонимом особенностей поведения. С этой точки зрения характер определяется как «образец поведения, свойственный данному индивиду», тогда как другие авторы, например У. Мак-Дугалл, Р. Гордон и Э. Кречмер, подчеркивали волевой и динамический элемент черт характера.

Фрейд развил не только это положение, но также и наиболее последовательную и глубокую теорию характера как системы стремлений, которые лежат в основе поведения, но не идентичны ему. Чтобы оценить разработанную

---

* ***Фромм Э.*** Душа человека. М.: Республика, 1992. С. 327—328, 330—335; ***Фромм Э.*** Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. С. 59—82, 93—99.

Фрейдом динамическую концепцию характера, было бы полезно сопоставить особенности поведения и черты характера. Особенности поведения описываются как действия, доступные наблюдению со стороны. Так, например, поведенческую черту «быть храбрым» следовало бы определить как поведение, направленное к достижению некоторой цели, при котором даже риск утратить благополучие, свободу или жизнь не способен удержать человека. Бережливость как поведенческую характеристику можно было бы определить через поведение, направленное на сбережение денег и других материальных вещей. Однако, исследуя мотивацию, особенно бессознательную мотивацию данных особенностей поведения, мы обнаруживаем, что одна и та же поведенческая черта соответствует многочисленным и совершенно различным чертам характера. Мотивом смелого поведения может быть амбиция, под влиянием которой человек будет рисковать жизнью в определенной ситуации, чтобы утолить свою страсть вызывать восхищение; в основе такого поведения может лежать стремление к самоубийству, побуждающее человека искать опасности, потому что, сознательно или бессознательно, он не ценит своей жизни и хочет покончить с ней; его мотивом может оказаться полнейшее отсутствие воображения, в результате чего человек смело действует просто потому, что не осознает подстерегающей его опасности; наконец, оно может определяться искренней преданностью какой-либо идее или цели, во имя которой действует человек, — мотивация, традиционно считающаяся основой храбрости. Во всех этих случаях поверхностный взгляд фиксирует одно и то же поведение, несмотря на различную мотивацию. Я называю этот взгляд поверхностным, поскольку, если обследовать такое поведение более детально, обнаружится, что различие в мотивации приводит к тонким, но важным различиям в поведении. Например, офицер во время сражения будет вести себя совершенно по-разному в различных ситуациях в зависимости от того, вызвана ли его храбрость в первую очередь преданностью идее или же амбицией. В первом случае он ни за что не начнет атаку, если риск несоразмерно велик по отношению к тактическим целям, которые предстоит достигнуть. С другой стороны, если им движет тщеславие, эта страсть может затмить опасность, угрожающую и ему, и его солдатам. Очевидно, что в последнем случае проявленная в его поведении храбрость — весьма сомнительное достоинство. <...>

Различием в мотивации определяется и возможность предсказать способ поведения. В том случае, когда «храбрый» солдат руководствуется честолюбием, мы можем предсказать, что он будет храбро вести себя, если есть возможность получить награду за храбрость. В том же случае, если солдат проявляет смелость из-за приверженности своему делу, мы можем предсказать, что вопрос о том, получит ли признание его храбрость или нет, мало скажется на его поведении.

Фрейд согласился с тем, что всегда было известно великим писателям и драматургам: при изучении характера, как сказал Бальзак, имеешь дело с «побуждающими человека силами»; способ, каким человек действует, чувствует и

думает, в значительной мере определяется особенностями его характера, а вовсе не является результатом рационально взвешенного отклика на реальную ситуацию. Фрейд признавал динамизм черт характера и то, что структура характера человека представляет собой особую форму, которая направляет энергию в определенное русло на протяжении всей жизни.

Фрейд пытался объяснить динамическую природу черт характера, сочетая учение о характерах с теорией либидо. С помощью ряда хитроумных и блестящих построений он объяснял различие в чертах характера как сублимацию разных форм сексуального побуждения или как реактивные образования на них. *Динамическую природу* черт характера он интерпретировал как проявление их *либидозного источника*.

Ориентация характера, как ее понимал Фрейд, является источником человеческих поступков и многих его идей. Характер — это эквивалент утраченной человеком инстинктивной детерминации животного. Человек действует и думает сообразно своему характеру, и именно поэтому «характер — это судьба», как утверждал Гераклит. Характер побуждает человека действовать и думать определенным образом и в то же время находить удовлетворение в том, что он поступает именно так. <...>

Чтобы подготовить почву для обсуждения социального характера, необходимо подробно описать разработанную Фрейдом динамическую концепцию характера. В любом обществе индивидуальные характеры людей конечно же различаются: не будет преувеличением сказать, что, если учитывать мельчайшие различия, не наберется и двух человек с идентичной структурой характера. Но если пренебречь незначительными расхождениями, можно выделить некоторые типы характеров, в общем репрезентативные для различных групп людей. Такими типами ориентации характеров являются воспринимающий, эксплуатирующий, накопительский, рыночный и продуктивный. Проблема структуры характера по своей значимости выходит далеко за рамки отдельного индивида, если только удастся показать, что нации, социальные общности или классы в данном обществе обладают специфичной для себя структурой характера, хотя индивиды различаются по многим показателям и всегда будет находиться некоторое количество индивидов, чья структура характера совершенно не подпадает под более широкий образец, общий для группы в целом. Этот типичный для общества характер я назвал «социальным характером».

Подобно индивидуальному характеру, «социальный характер» можно определить как специфический способ, с помощью которого энергия направляется в определенное русло; отсюда следует, что если энергия большинства людей данного общества канализируется в одном и том же направлении, то они обладают одной и той же мотивацией, и, больше того, они восприимчивы к одним и тем же идеям и идеалам. На следующих страницах я постараюсь показать, что «социальный характер» — основной элемент функционирования общества и в то же время это приводной ремень между экономической структурой общества и преобладающими в нем идеями.

Что же такое социальный характер? С помощью этого понятия я обозначаю *ядро структуры характера, свойственное большинству представителей данной культуры, в противовес индивидуальному характеру, благодаря которому люди, принадлежащие одной и той же культуре, отличаются друг от друга*. Понятие социального характера не является статистическим, т.е. это не просто сумма черт характера, которые можно найти у большинства представителей данной культуры. Его можно понять только в связи с функцией социального характера, к обсуждению которой мы приступаем.

Каждое общество обладает определенной структурой и действует определенным образом в соответствии с необходимостью, диктуемой рядом объективных условий. Эти условия включают в себя как способ производства, в свою очередь зависящий от сырья, промышленного оборудования, климата, народонаселения, так и политические и географические факторы, культурные традиции и внешние влияния, которым подвергается общество. Не существует общества вообще, есть лишь специфические социальные структуры, действующие с помощью ряда определенных способов. Хотя эти социальные структуры, конечно, изменяются в ходе исторического развития, они относительно стабильны в каждый данный исторический период; каждое общество может существовать, действуя только в рамках своей специфической структуры.

Члены общества, различных классов и социальных групп вынуждены вести себя так, чтобы иметь возможность функционировать в соответствии с требованиями социальной системы. В том-то и состоит функция социального характера: оформить энергию членов общества таким образом, чтобы при выборе способа поведения им не приходилось осознанно принимать решение, стоит ли следовать социальному образцу или нет, но чтобы людям *хотелось действовать так, как они должны действовать*, и в то же время чтобы они находили удовлетворение, действуя в соответствии с требованиями данной культуры. Другими словами, функция социального характера заключается в том, чтобы *формировать и направлять человеческую энергию внутри данного общества во имя продолжения функционирования этого общества*.

Современному индустриальному обществу, например, не удалось бы достичь своих целей, если бы оно не подключило к работе огромную энергию свободных людей. Человек вынужден был превратиться в личность, которая жаждет направить основную часть своей энергии на труд и обладает такими качествами, как дисциплинированность, аккуратность и пунктуальность в неведомой для большинства других культур степени. Если бы каждый индивид должен был каждый день сознательно настраивать себя на то, что он хочет трудиться, приходить вовремя и так далее, это бы никуда не годилось, ибо любое такое осознанное взвешивание привело бы к гораздо большему количеству исключений, чем может позволить себе спокойно функционирующее общество. Не подошли бы в качестве мотива ни угрозы, ни принуждение, поскольку высокодифференцированный труд в современном индустриальном обществе в конечном счете может быть только деятельностью свободных людей, а не при-

нудительным трудом. Социальная *необходимость* в труде, в пунктуальности и аккуратности должна была превратиться во внутреннее побуждение. Выходит, что общество вынуждено было создать социальный характер, которому эти стремления были бы внутренне присущи.

Если потребность в пунктуальности и аккуратности — это черты, необходимые для функционирования любой индустриальной системы, то существуют потребности, отличающие, скажем, капитализм XIX в. от современного капитализма. Капитализм XIX в. все еще занимался в основном накоплением капитала, а стало быть, нуждался в бережливости; он вынужден был укреплять дисциплину и стабильность благодаря авторитарности в семье, в религии, в промышленности, в государстве и в церкви. Социальным характером для среднего класса в XIX в. был как раз такой характер, который во многих отношениях можно назвать «накопительской ориентацией». Воздержание вместо потребления, бережливость, уважение к авторитету были для рядового представителя средних классов не только добродетелями, но и велением долга; структура характера заставляла его с любовью делать то, что он должен был делать ради целей экономической системы. Современный социальный характер совершенно иной; нынешняя экономика покоится не на ограничении потребления, а на его полнейшем развертывании. Наша экономика столкнулась бы с серьезными трудностями, если бы рабочие и представители средних классов большую часть своих доходов направляли на сбережение, а не на потребление. Потребительство не только превратилось в вожделенную цель жизни для большинства людей, но стало считаться добродетелью. Сегодняшний потребитель, покупающий в рассрочку, показался бы своему деду безответственным и аморальным расточителем; дед же показался бы своему внуку ужасным скрягой. Социальный характер XIX в. можно обнаружить сегодня только в сравнительно отсталых социальных слоях Европы и Северной Америки; этот социальный характер можно определить через его принципиальную направленность — *иметь*; социальный характер XX в. — это такой характер, целью которого является *использовать*.

Подобное различие наблюдается и в отношении к авторитету. В нашем веке материальные потребности всех людей в достаточной мере удовлетворяются, по крайней мере в развитых капиталистических странах Запада, поэтому потребность в авторитарном контроле незначительна. В то же время контроль перешел в руки бюрократической элиты, которая управляет, не столько опираясь на принуждение к повиновению, сколько добиваясь согласия, которым, однако, в значительной степени она манипулирует благодаря современным средствам психологического воздействия и так называемой «науке о человеческих отношениях».

До тех пор, пока объективные условия в обществе и культуре остаются неизменными, социальный характер выполняет по преимуществу стабилизирующую функцию. Если внешние условия изменяются таким образом, что перестают соответствовать традиционному социальному характеру, возникает

разрыв, благодаря которому характер из элемента стабилизации превращается в элемент дезинтеграции, в динамит вместо цементирующего раствора, которым он должен был бы быть в обществе.

Когда мы говорим, что социально-экономическая структура общества формирует характер, мы затрагиваем только одну сторону взаимосвязи между социальной организацией и человеком. Следует упомянуть и другую ее сторону — человеческую природу, в свою очередь влияющую на социальные условия, в которых живет человек. Понять социальный процесс можно только в том случае, если исходить из знания специфики человеческой реальности, психических и физиологических свойств человека и если рассматривать взаимодействие между природой человека и природой внешних условий, при которых он живет и которыми он должен овладеть, чтобы выжить.

И хотя верно, что человек может приспособиться почти к любым условиям, он не является чистым листом бумаги, на котором культура пишет свои письмена. У него есть присущие его природе потребности, такие, как стремление к счастью, к любви, к свободе, стремление принадлежать к какой-то общности. Они тоже составляют динамические факторы в историческом процессе. Если социальный порядок игнорирует или нарушает основные человеческие потребности сверх определенного предела, члены такого общества будут стараться изменить общественный уклад, чтобы привести его в соответствие со своими человеческими потребностями. Если изменить его не удастся, то в результате такое общество, скорее всего, потерпит крах из-за саморазрушения и отсутствия жизненных сил. <...>

Если концепция происхождения и функции социального характера верна, мы сталкиваемся с проблемой, способной поставить нас в тупик. Не противоречит ли положение о том, что структура характера определяется ролью, которую индивид должен играть в обществе, тому, что характер личности формируется в детстве? Могут ли оба взгляда претендовать на истину, если учесть, что ребенок в ранние годы жизни сравнительно мало вступает в контакт с обществом как таковым? Этот вопрос не так труден, как может показаться на первый взгляд. Мы должны провести грань между факторами, ответственными, с одной стороны, за содержание социального характера, с другой — за способы, с помощью которых создается социальный характер. Можно считать, что структура общества и функция индивида в социальной структуре определяют содержание социального характера. С другой стороны, семью можно считать *психическим представителем общества*, институтом, выполняющим функцию передачи требований общества подрастающему ребенку. Эту функцию семья выполняет двумя путями: 1) через влияние, которое оказывает характер родителей на формирование характера подрастающего ребенка; поскольку *характер* большинства родителей является выражением *социального характера*, то они передают ребенку основные черты желательной для общества структуры характера; 2) через *способы воспитания* детей, обычные для данной культуры. Одной и той же цели можно добиться с помощью различных методов и приемов вос-

питания ребенка; с другой стороны, может оказаться, что методы выглядят одинаковыми, но тем не менее они различаются в действительности из-за структуры характера тех, кто практикует эти методы. Сосредоточившись на методах воспитания ребенка, мы никогда не сможем объяснить социального характера. Методы воспитания значимы только в качестве механизмов *передачи*, и их можно правильно истолковать лишь в том случае, если мы сначала поймем, какой тип личности желателен и необходим в данном обществе.

До сих пор мы рассматривали социальный характер как структуру, с помощью которой человеческая энергия формируется специфическим образом; общество использует это в своих целях. Теперь нам предстоит показать, что социальный характер — это и базис, из которого определенные идеи и идеалы черпают свою силу и привлекательность. Упомянутое выше соотношение между характером и идеями легко проследить в структуре индивидуального характера. Для человека с накопительской (анальной, по Фрейду) ориентацией характера привлекателен идеал бережливости, а отталкивающим будет казаться то, что он назвал бы «безрассудным транжирством». С другой стороны, человек с продуктивным характером сочтет философию, ориентирующуюся на сбережение, «грязной», зато примет идеи, в которых делается акцент на созидательные усилия и использование материальных благ, если они обогащают жизнь. Что касается социального характера, то отношение между характером и идеями то же самое. Это отношение ярко иллюстрируют следующие примеры. В конце эпохи феодализма частная собственность превратилась в узловой фактор экономической и социальной системы. Конечно, частная собственность существовала и раньше. Но в условиях феодализма частная собственность распространялась преимущественно на землю и была связана с социальным положением, которое занимал собственник земли в иерархической системе. Землю нельзя было продать, поскольку она была неотъемлемой частью социальной роли ее владельца. Современный капитализм разрушил феодальную систему. Частная собственность распространяется не только на землю, но и на средства производства. Вся собственность отчуждаема; ее можно купить и продать на рынке, а ее стоимость выражается в абстрактной форме — в деньгах. Земля, машины, золото, бриллианты — все в равной мере имеет стоимость, выраженную в абстрактной денежной форме. Любой человек, вне зависимости от его положения в социальной системе, может приобрести частную собственность. Она может быть результатом трудолюбия, творчества, удачи, жестокости или наследования — способ ее приобретения не отражается на владении частной собственностью. Безопасность человека, власть, прочность его положения больше не зависят от его сравнительно устойчивого социального статуса, как это было в феодальном обществе, а только от того, владеет ли он частной собственностью. Если человек современной эпохи утрачивает частную собственность, в социальном смысле он — никто; феодальный же лорд не мог ее утратить до тех пор, пока феодальная система сохранялась в целости. В результате различаются и почитаемые в этих обществах идеалы. Основной забо-

той для феодального лорда или даже для цехового ремесленника была стабильность традиционного уклада, гармоничные отношения с вышестоящими, представление о Боге как о высшем гаранте стабильности феодальной системы. И если какая-либо из этих идей подвергалась нападкам, член феодального общества готов был рисковать жизнью ради защиты того, что он считал своим глубочайшим убеждением.

У современного человека совершенно иные идеалы. Его судьба, безопасность и власть покоятся на частной собственности; поэтому для буржуазного общества частная собственность священна и идеал неприкосновенности частной собственности — краеугольный камень всего его идеологического сооружения. Хотя большинство людей капиталистического общества владеют не частной собственностью в употребляемом здесь смысле (собственность на средства производства), а только «личной» собственностью, такой, как машина, телевизор и тому подобное, т.е. потребительскими товарами, тем не менее великая буржуазная революция, направленная против феодальных порядков, сформулировала принцип неприкосновенности частной собственности, так что даже те, кто не принадлежит к экономической элите, разделяют по этому поводу те же самые чувства, что и принадлежащие к ней. И так же как член феодального общества считал выпады против феодальной системы безнравственными и бесчеловечными, так и рядовой член капиталистического общества считает выпад против частной собственности признаком варварства и бесчеловечности. Зачастую он не скажет этого прямо, но выразит свое неодобрение против посягнувших на частную собственность в таких словах, как безбожие, несправедливость и т.д.; в самом деле эти нарушители представляются ему, часто неосознанно, бесчеловечными потому, что посягнули на святость частной собственности. И дело не в том, что они наносят ему финансовый вред или реально ставят под угрозу его экономические интересы: дело в том, что они угрожают жизненно важному идеалу. Думается, что ненависть и отвращение, которые питают многие люди в капиталистических странах по отношению к странам коммунистическим, в значительной мере основаны на том, что они негативно относятся к прямым нарушителям частной собственности.

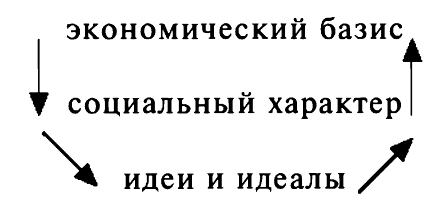
Существует так много свидетельств того, что идеи коренятся в социально-экономической структуре общества, что трудно отобрать из них наиболее яркие. Так, свобода превратилась в идею первостепенной важности для среднего класса в ходе его борьбы против ограничений, наложенных на него феодалами. «Личная инициатива» стала идеалом капитализма и свободной конкуренции в XIX в. Совместный труд и «человеческие отношения» стали идеалами капитализма XX в.

«Порядочность» стала наиболее популярной нормой в капиталистическом обществе, поскольку честность — основной закон свободного рынка, на котором товары и труд обмениваются без насилия и мошенничества. В то же время идея порядочности стала отождествляться с более древней нормой «возлюби

ближнего своего» через упрощенный вариант этой нормы, представленной в «золотом правиле» нравственности: «Поступай с другими людьми так, как ты хотел бы, чтобы они поступили с тобой».

Хочу еще раз подчеркнуть, что теория, согласно которой идеи определяются формами экономической и социальной жизни, вовсе не утверждает, будто они не обладают собственной реальностью или являются всего лишь «отражением» экономических нужд. Идеал свободы, например, коренится глубоко в природе человека, и именно поэтому он был идеалом и для иудеев в Египте, и для рабов Рима, и для немецких крестьян в XVI в., и для немецких рабочих, боровшихся против диктаторов Восточной Германии. С другой стороны, идея авторитета и порядка также глубоко внедрилась в человеческое существование. Любая данная социальная система может обращаться к идеям, превосходящим ее собственную необходимость, как раз потому, что они обладают мощным воздействием на человеческое сердце. И понять, почему определенная идея завоевывает влияние и популярность, можно лишь исторически, т.е. через социальный характер, сформированный в данной культуре.

Необходимо сделать еще одну оговорку. Не только экономический базис создает определенный социальный характер, который, в свою очередь, порождает некоторые идеи. Однажды созданные идеи тоже влияют на социальный характер и опосредованно — на социально-экономическую структуру общества. Я подчеркиваю здесь то, что *социальный характер* — это *промежуточное звено между социально-экономической структурой и господствующими в обществе идеями и идеалами*. Причем это посредник в обоих направлениях: от экономического базиса к идеям и от идей к экономическому базису.



[Типы социальных характеров]

Главное отличие излагаемой нами теории характера от теории Фрейда заключается в том, что принципиальная основа характера видится не в типах организации либидо, а в специфических типах отношения человека к миру. В процессе жизнедеятельности человек оказывается связанным с миром двояким образом: 1) приобретая и потребляя вещи и 2) устанавливая отношения с другими людьми (и с самим собой). Первое я буду называть процессом ассимиляции, а второе — процессом социализации. Обе формы связи являются «открытыми», а не обусловлены инстинктами, как у животных. Человек может получать материальные продукты либо из внешнего источника, либо самостоятельно про-

изводя их. Но человек должен приобретать и потреблять определенным образом. Кроме того, человек не может жить один без связи с другими людьми. Он вынужден объединяться с другими в целях защиты, работы, сексуального удовлетворения, игр, воспитания детей, для передачи другим людям материального и культурного наследия. Более того, ему необходимо вступать в родственные отношения с другими, становясь частью группы. Совершенная изоляция непереносима и несовместима с психическим здоровьем. И снова: человек может объединяться с другими людьми различным образом: он может любить или ненавидеть, конкурировать или кооперироваться, он может строить социальные системы на основе равенства или авторитета, свободы или угнетения; но сама форма его межличностных связей будет определенной, диктуемой его характером. <...>

Ниже проанализированы отличия ***непродуктивных видов ориентации от продуктивной ориентации.*** Следует заметить, что названные виды ориентации есть своего рода «идеальные типы», а вовсе не являются описанием конкретного характера того или иного индивида. Далее, хотя в дидактических целях эти типы ориентаций излагаются отдельно, но в действительности — и это надо иметь в виду — характер каждого человека есть по существу смесь либо всех типов, либо некоторых из них, но всегда какой-то один тип оказывается ведущим. И наконец, я хотел бы предупредить, что в описании непродуктивных ориентаций я привожу лишь негативные стороны, тогда как их положительные свойства будут кратко описаны в конце[1].

Типы характера: непродуктивные ориентации

Рецептивная ориентация

Человек, обладающий рецептивной ориентацией, полагает, что «источник всех благ» находится во внешнем мире, и считает, что единственный путь обрести желаемое — будь то нечто материальное или какое-то чувство, любовь, знание, удовольствие — это путь получения извне. В этом случае проблема любви почти исключительно сводится к тому, чтобы «быть любимым», а не любить самому. Такие люди неразборчивы в выборе любовных партнеров, поскольку быть любимым для них настолько захватывающее переживание, что они отдаются любому, кто дает им любовь или по крайней мере нечто похожее на любовь.

Они крайне чувствительны к уходу от них или резкому разрыву отношений с ними со стороны любимых ими. В сфере мышления рецептивная ориентация проявляется аналогичным образом. Если такие люди умны, они будут

[1] Все приводимые описания непродуктивных ориентаций, за исключением рыночной, основаны на клинических данных изучения прегенитального характера, полученных Фрейдом и другими. Теоретические расхождения станут очевидными при обсуждении накопительского характера.

лучшими слушателями, поскольку их ориентация связана с поглощением идей, а не с их выработкой; предоставленные самим себе, они чувствуют себя несостоятельными. Таким людям свойственно искать кого-нибудь, кто дал бы им требуемую информацию, вместо того чтобы приложить хотя бы минимум усилий и получить ее самостоятельно. Если же такие люди религиозны, то их понимание Бога таково, что все, чего они ожидают, они ожидают от Бога, а не от собственной деятельности. Если же они не религиозны, то их отношение к людям или к общественным институтам все равно то же самое: они всегда ищут «доброго волшебника». К руке дающей они всегда испытывают особое чувство преданности и вечно испытывают страх ее потери. Но поскольку они нуждаются в поддержке многих, чтобы чувствовать себя в безопасности, то они вынуждены проявлять преданность к большинству людей. Им трудно сказать «нет», и они легко, в подтверждение своей преданности, дают обещания. Поскольку они не могут сказать «нет», они любят говорить «да» всем и каждому; но постигающий их вследствие этого паралич критической способности делает их в высшей степени зависимыми от других.

Они зависимы не только от авторитетов в делах знания или помощи, но и вообще от людей, оказывающих им хоть какую-то поддержку. В одиночестве они чувствуют себя совсем потерянными, ибо не в состоянии ничем заниматься без посторонней помощи. Эта беспомощность сказывается особенно в тех делах, которые по самой своей природе требуют самостоятельности, а именно в деле принятия решений и несения ответственности за них. Что же касается межличностных отношений, то они спрашивают совета именно у тех, в отношении кого должны принять то или иное решение.

Субъекты с рецептивной ориентацией любят хорошо поесть и выпить. Чтобы справиться с волнением или подавить депрессию, они все время что-нибудь едят или пьют. Наиболее выдающаяся и выразительная черта их лица — их рот; губы полуоткрыты так, словно они все время готовятся к принятию пищи. И даже в их снах сытость часто символизирует для них любовь, а голод — депрессию и разочарование.

В целом лица с рецептивной ориентацией обладают оптимистическим мировоззрением и дружелюбием. Они испытывают определенное доверие к жизни, но впадают в состояние тревоги и даже безумия, если «источник их поддержки» находится под угрозой. Они часто бывают искренне сердечны и испытывают искреннее желание помочь другим, но помощь другим предполагает определенную поддержку со стороны тех, кому оказывается благорасположение.

Эксплуататорская ориентация

Эксплуататорская ориентация, подобно рецептивной, основана на постулате, что источник всех благ находится вовне, что все, что человеку хотелось бы получить, он должен искать вовне, а не добиваться собственными силами. Разница между ними заключается в том, что люди с эксплуататорской ориентацией

не ожидают помощи от других как дара, а отбирают силой или обманом. Эта ориентация проявляется во всех сферах деятельности.

В области любви и чувств эти люди имеют тенденцию захватывать и воровать. Они испытывают влечение только к тем, кого можно отнять у другого. Привлекательность для них обусловлена привязанностью человека к кому-то другому; они, как правило, не влюбляются в тех, кто не принадлежит никому другому.

То же самое проявляется и в отношении интеллектуальной деятельности. Такие люди стремятся не продуцировать идеи, а красть их. Это может быть сделано либо грубо — в виде плагиата, либо более тонко — путем словесного варьирования в разных формах чужой идеи, а затем преподнесения ее как своей собственной. Поразительно, как часто многие достаточно интеллектуальные люди поступают таким образом, тогда как если бы они полагались на собственные возможности, то могли бы иметь и свои идеи. Недостаток собственных оригинальных идей или независимых результатов у одаренных в других отношениях людей объясняется скорее типом ориентации их характера, чем врожденным недостатком оригинальности. То же самое верно и в отношении их к материальным вещам. Вещи, которые можно отнять у других, всегда кажутся им привлекательнее и лучше, чем свои собственные. Они эксплуатируют всех и вся, от кого или из чего они могут извлечь что-нибудь для себя. Их девиз — «краденое всегда слаще». Поскольку они стремятся использовать людей, постольку они «любят» только тех, кто явно и неявно может быть объектом эксплуатации, и получают максимум, выжимая из людей все до последней капли. Ярким примером этого типа ориентации могут быть клептоманы, которым нравятся только краденые вещи, хотя бы у них и были деньги, чтобы купить их.

Символом этого типа ориентации может быть злобная линия рта. Они часто делают ядовитые замечания в адрес других. Их отношение к другим окрашено смесью враждебности и стремления манипулировать ими. Любой человек является для них объектом эксплуатации и воспринимается только с точки зрения его полезности. Вместо доверительности и оптимизма, свойственных лицам с рецептивной ориентацией, эти люди подозрительны, циничны и источают зависть и ревность. Поскольку их удовлетворяют только те вещи, которые они отнимают у других, то они, как правило, недооценивают то, что есть у них, и переоценивают то, чем обладают другие.

Накопительская ориентация

В то время как рецептивный и эксплуататорский типы ориентации одинаковы в том, что направлены на внешний источник получения требуемого для жизни, накопительская ориентация в этом отношении существенно от них отличается. Все новое, что может быть почерпнуто извне, вызывает у людей этого типа характера чувство недоверия. Безопасность этих людей основывается на накоплении и сохранении уже накопленного, тогда как траты воспринимают-

ся ими как угроза. Они как бы ограждают себя от внешнего мира оборонительной стеной, а их главная цель — привнести как можно больше внутрь этой крепости и как можно меньше вынести из нее. Их скупость одинаково распространяется и на деньги, и на чувства, и на мысли. Любовь для них — это владение, обладание; они не дают любви, а стараются овладеть «возлюбленным». Лица с накопительской ориентацией часто проявляют своего рода преданность к людям и привязанность к воспоминаниям. В силу сентиментальности прошлое видится ими как золотые дни; они держатся за него и предаются удовольствию воспоминаний о прошлых чувствах и переживаниях. Они многое знают, но бесплодны и не способны к продуктивному мышлению.

Этих людей также можно опознать по мимике и жестам. Они молчаливы, их жесты свидетельствуют об их замкнутости. Если у людей с рецептивным типом ориентации жесты округлы и манящи, а у лиц с эксплуататорским типом ориентации агрессивны и резки, то у людей с накопительским типом ориентации они угловаты и чопорны, как будто они хотят установить границу между ними и внешним миром. Другая характерная черта этих людей — приверженность к порядку до педантизма. У человека такого типа всегда порядок в вещах, мыслях и чувствах, но, как и в случае с памятью, его аккуратность бесплодна и ригидна. Он не терпит, когда вещи находятся не на их привычном месте и автоматически раскладывает и расставляет все по своим местам. Внешний мир для него всегда содержит угрозу проникновения за воздвигнутую им границу, поэтому аккуратность означает способ избавления от этой угрозы путем отталкивания и сохранения определенной дистанции по отношению к внешнему миру во избежание возможности его вторжения. Фанатичная чистоплотность — еще одно проявление потребности человека с этим типом ориентации «очиститься» от контактов с внешним миром. Все, что не принадлежит его миру, кажется ему опасным и «нечистым», и он постоянно моет руки, моется, совершая что-то вроде ритуала религиозного омовения, предписанного после каждого прикосновения к «нечистым» людям или вещам. Что касается вещей, то они не только должны находиться на своем месте, но также и в свое время. Навязчивая пунктуальность, которая тоже есть один из способов избежать угрозы со стороны внешнего мира, — характерная черта людей с этим типом ориентации.

Если внешний мир воспринимается ими как угроза, то логической реакцией на нее оказывается упрямство. Постоянное «нет» — это почти автоматическая защитная реакция. Эти люди думают, что у них вполне определенный запас сил, энергии, умственных способностей и что этот запас постепенно уменьшается и истощается и никогда уже не восстановится. Они не понимают, что живой субстанции присуща функция самовосполнения и что активность и трата сил приводит к их увеличению, тогда как стагнация — к полной их парализации. Для них смерть и разрушение представляются более реальными, чем жизнь и рост. Акты творчества — это чудо, о котором они слышали, но в которое не верят. Их самые высшие ценности — это порядок и безопасность; их

девиз — «нет ничего нового под луной». В отношениях с другими людьми близость тоже воспринимается ими как угроза; поэтому безопасность гарантируется либо отдалением от человека, либо его овладением. Люди с этим типом ориентации склонны к подозрительности и обладают своеобразным чувством справедливости, которое, в сущности, может быть выражено словами: «мое — это мое, а ваше — это ваше».

Рыночная ориентация

Рыночная ориентация преимущественно развилась и выкристаллизовалась в современную эпоху. Чтобы понять ее природу, следует принять во внимание экономическую функцию рынка в современном обществе не только с точки зрения аналогии с данным типом характера, но и как основу и главное условие развития этого типа характера у современного человека.

Товарообмен — один из наиболее древних экономических механизмов. Однако традиционный локальный рынок существенным образом отличался от современного капиталистического рынка. Торговля на местном рынке давала людям возможность встречаться с целью обмена предметами потребления. Товаропроизводители и покупатели знакомились; они составляли довольно небольшие группы; спрос был более или менее известен, так что товаропроизводители могли производить товара ровно столько, чтобы удовлетворить этот спрос.

Современный рынок[2], напротив, не только не представляет собой места встречи товаропроизводителей и покупателей, но характеризуется абстрактным и обезличенным спросом. Товар производится для этого рынка, а не для известного круга покупателей; решения принимаются на основе законов спроса и предложения, которые определяют, будет ли товар продан и по какой цене. *Потребительная стоимость* товара, к примеру пары туфель, не имеет значения; если предложение больше, чем спрос, — это означает экономическую смерть товара; он перестает производиться. Каждый день этого рынка — это «судный день», коль скоро речь идет о *меновой стоимости товаров*.

Читатель может возразить, что приведенное здесь описание рынка крайне упрощенно. Товаропроизводитель старается выявить спрос заранее и даже установить контроль над ним на монопольных условиях. Тем не менее регулирующая функция рынка была и остается господствующей в деле влияния на формирование социального характера среднего городского класса, а через него и на все общество в целом. Рыночная концепция стоимости, преимущество меновой стоимости над потребительной, вызывает тенденцию с этих же позиций относиться и к людям, особенно к самому себе. Ориентацию характера, для которого свойственно глубинное отношение к себе и к другим людям как к товару, цен-

---

[2] Об истории и функционировании современного рынка см.: *Polany K.* The Great Transformation. N.Y., 1944.

ность которого определяется меновой стоимостью, я буду называть рыночной ориентацией.

В наше время рыночная ориентация чрезвычайно быстро прогрессирует вместе с развитием нового рынка, «рынка личностей» — феномен последних десятилетий. Чиновники и коммерсанты, администраторы и врачи, ученые, юристы и артисты — все выходят на рынок. Разумеется, их правовой статус и экономическое положение различны: одни из них свободны и зарабатывают, оказывая разного рода услуги или выполняя определенные виды работ, другие — ходят на службу и получают жалованье. Но все в равной мере в своем материальном благополучии зависят от тех лиц, кто либо нуждается в их услугах, либо у кого (на чьих предприятиях и в чьих учреждениях) они работают.

Принцип оценки одинаков и для рынка товаров, и для рынка личностей: на одном на продажу предлагаются товары, на другом — личности. Ценность в обоих случаях выступает как меновая, для которой потребительная стоимость хотя и необходимое, но все же недостаточное условие. Разумеется, наша экономическая система не могла бы эффективно функционировать, если бы люди не обладали высокими профессиональными качествами, а были бы наделены только приятными личными свойствами. Даже умение подойти к больному и прекрасно оборудованный офис на Парк-авеню не принесут успеха нью-йоркскому доктору, если у него не будет хотя бы необходимого минимума профессиональных знаний и навыков. Без умения квалифицированно печатать не удержалась бы даже самая привлекательная секретарша. Однако, если задаться вопросом, каков относительный вес квалификации и личностных качеств как условий успеха, мы увидим, что лишь в исключительных случаях успех преобладающим образом зависит от квалификации, а также некоторых других качеств, таких, как честность, благопристойность и прямота. Хотя пропорция между квалификацией и личностными качествами, с одной стороны, и «личностью» — с другой, как предпосылками успеха и варьируется, тем не менее «фактор личности» всегда играет решающую роль. Успех в большой мере зависит от того, насколько хорошо человеку удается продать себя на рынке; а это зависит от того, насколько он окажется приветливым, элегантно одетым, будет ли он «бодр», «крепок», «агрессивен», «надежен», «честолюбив». Далее, важно, из какой он семьи, к какому клубу принадлежит, знает ли нужных людей. Однако требуемый тип личности в определенной степени зависит от сферы деятельности. Так, биржевой маклер, продавец, секретарь, железнодорожный служащий, профессор колледжа, управляющий отелем — все представляют собой разные типы личностей, однако все они, несмотря на их различия, должны удовлетворять одному условию: они должны иметь спрос.

Тот факт, что для достижения успеха недостаточно иметь высокую квалификацию и соответствующие технические средства, но надо в чем-то «превосходить других», чтобы оказаться конкурентоспособным, формирует у человека определенное отношение к самому себе. Если бы для осуществления жизненных целей человеку было бы достаточно полагаться только на знания и умения,

то самоуважение было бы пропорционально способностям, т.е. потребительной стоимости. Однако, поскольку успех в большой степени зависит от умения продать себя, постольку человек ощущает себя товаром или одновременно *и* продавцом, *и* товаром. Человек более не заинтересован ни в собственной жизни, ни в собственном счастье, он озабочен только тем, чтобы не утратить способность продаваться. <...> Человек должен быть в моде на рынке личностей, а чтобы быть в моде, он должен знать, какого рода личности пользуются наибольшим спросом. Это знание складывается (передается по наследству) в процессе всей системы образования, начиная с детского сада и кончая колледжем, а также внедряется в сознание в семье. Однако приобретенного на этих ранних ступенях знания оказывается недостаточно; оно дает представление только об общих качествах — умении адаптироваться, честолюбии, восприимчивости к изменению ожиданий со стороны других людей. Более конкретные модели поведения для достижения успеха человек получает из других источников. Иллюстрированные журналы, газеты, рекламные ролики рисуют картины и рассказывают о жизни преуспевающих людей. Красочные рекламные объявления выполняют ту же функцию. Какой-нибудь преуспевающий бизнесмен или мэр города, изображенный на рекламном объявлении портного, — вот образец того, как нужно выглядеть и каким нужно быть, если желаешь сделать «большие деньги» на современном рынке личностей.

Но самым важным средством в формировании желаемого типа личности для среднего человека является кино. Молодая девушка старается во всем походить и даже превзойти высокооплачиваемую кинозвезду: в мимике, в прическе, в жестах, видя в этом многообещающий путь к успеху. Молодой человек также старается походить на героев экрана. Средний человек практически никак не соприкасается в своей жизни с жизнью большинства преуспевающих людей, но совсем другое дело — его отношение к кинозвездам. Разумеется, он и с ними не встречается в своей жизни, но он может вновь и вновь встречаться с ними на экране, может писать им и получать от них их фото с автографами. В отличие от тех времен, когда актер был существом социально презираемым, но, несмотря на это, все-таки нес людям высокий дух великих поэтов, наши кинозвезды не несут людям великих идей; их функция — служить связующим звеном для среднего человека с миром «великих». Даже если этот человек и не надеется достичь той же высоты успеха или славы, он тем не менее может стараться ориентироваться на них; они — его святые и олицетворяют для него нормы жизни.

Поскольку современный человек ощущает себя одновременно и товаром, и продавцом, его самоуважение зависит от условий, которые он не может контролировать. Если он добивается успеха, то осознает себя достойной личностью, если же нет, то считает себя неудачником или даже ничтожеством. Причем степень неуверенности в себе с трудом поддается корректировке. Если человек чувствует, что его ценность зависит напрямую не от человеческих качеств, но от успеха на конкурентном рынке с постоянно меняющейся конъ-

юнктурой, его самоуважение будет неизбежно колебаться и нуждаться в постоянном подтверждении со стороны других людей. Поэтому человек вынужден непрерывно и неустанно бороться за успех, и любое препятствие на этом пути представляет серьезную угрозу для его чувства самоуважения, порождая, в случае отрицательного результата, чувства беспомощности, несостоятельности и неполноценности. Если же ценность человека определяется превратностями рынка, то чувства собственного достоинства и гордости попираются.

Но дело не только в самоуважении и самооценке, но и в *самоидентификации*, в ощущении своей независимости. Как мы вскоре увидим, у зрелых и продуктивных личностей чувство самоидентификации возникает в результате понимания, что человек сам — источник своих сил; это самочувствие кратко можно передать словами: «*Я есть то, что я делаю*». При рыночной ориентации человек рассматривает свои силы и возможности как товар, отчужденный от него. Человек и его силы не составляют более единого целого, ибо последние не принадлежат ему, так как для него теперь имеет значение не процесс самореализации с помощью этих сил, но выгодная их продажа. Теперь его силы становятся отчужденными, отторгнутыми от него, превращаясь в предмет использования и оценки со стороны других; тем самым его чувство самоидентификации так же колеблется, как и чувство самоуважения; оно зависит от той суммы ролей, которые человеку приходится играть, — «*Я таков, каким вы хотите меня видеть*».

Ибсен в «Пер Гюнте» выразил это состояние так: Пер Гюнт, пытаясь найти себя, обнаруживает, что он подобен луковице, в которой много слоев, но нет сердцевины. Поскольку человеку невозможно жить вне самоидентификации, он должен самоутверждаться, опираясь на мнение о нем других, а не на собственные силы. Его престиж, статус, успех, факт, что его знают как такого-то и такого-то, — все это заменяет его подлинное чувство самоидентификации. Такое положение делает его крайне зависимым от того, как смотрят на него другие, и заставляет его играть именно ту роль, в которой он пользуется наибольшим успехом. Если я и мои силы существуем порознь, тогда, безусловно, мое *Я* утверждается ценой, которую мне дают.

Отношение к другим ничем не отличается от отношения к себе. Другие так же воспринимаются как товар; да они и сами выступают не такими, каковы они *сами по себе*, а предъявляют лишь ту свою часть, на которую есть товарный спрос. Различия между людьми сводятся лишь к незначительным количественным оценкам *большей или меньшей* привлекательности, успешности и соответственно ценности. Этот процесс аналогичен анализу товаров на рынке. И пара туфель, и произведение живописи могут быть выражены в (или сведены к) меновой стоимости, в цене; так, несколько пар туфель «равны» одной картине. Так же и различия между людьми сводятся к общему критерию — их цене на рынке. Их уникальность не только ничего не стоит, но фактически даже становится балластом. Значение слова «*особенный*» в этом контексте становится весьма двусмысленным. Вместо того чтобы служить обозначением для громадных

достижений человека — в результате максимального развития им своей индивидуальности, — оно становится почти синонимом *чудаковатости, странности, подозрительности*. Слово «*равный*» тоже меняет свое содержание. Идея, что все люди созданы равными, подразумевает, что все имеют одинаковое неотъемлемое право быть целью самой по себе, а не средством. Сегодня же равенство понимается как эквивалент взаимообмена, что пагубно для развития индивидуальности. Равенство, вместо того чтобы быть условием развития индивидуальности каждого человека, стало означать угасание индивидуальности, стало характеристикой «безликости» человека рыночной ориентации. Равенство прежде сочленялось с различием, но теперь стало синонимом «безразличия» — отсутствия всяких различий, полной нивелировки, и поистине безразличие — вот что характеризует человеческие отношения в современном мире к другим, равно как и к себе.

Всеми этими требованиями необходимо окрашиваются человеческие взаимоотношения. Когда пренебрегают человеческой индивидуальностью, отношения между людьми с необходимостью становятся поверхностными, неглубокими, ибо ведь люди взаимодействуют уже не как личности, но как взаимозаменяемые товары. Люди не позволяют себе либо просто не в состоянии относиться друг к другу как к имеющим в себе нечто уникальное, «особенное». Однако рынок создает своеобразный вид товарищества. Каждый включен в одну и ту же конкурентную битву, разделяет те же стремления к успеху; все встречаются с одинаковыми или аналогичными условиями рынка (по крайней мере они так думают). Каждый хорошо представляет, что чувствует другой, поскольку все они в одной лодке: каждый сам по себе, боится неудачи и жаждет улыбки судьбы; никого не щадят, но ни от кого и не ждут пощады в этой борьбе.

Поверхностный характер отношений внушает многим иллюзорную надежду, что глубину и силу чувств они могут найти в любви. Но любовь к себе и любовь к другому нераздельны; для любой культуры любовные отношения есть лишь более сильное проявление связей и отношений, превалирующих в этой культуре. Так что не стоит питать иллюзию, будто от одиночества, к которому человек приговорен этим рыночным типом ориентации, можно вылечиться любовью.

Рыночной ориентацией охвачена не только сфера чувств, но и сфера мышления. Мышление предполагает функцию быстроты реакции, быстроты овладения ситуациями, чтобы успешно ориентироваться в них. Существующая система образования направлена на развитие смышлености, сообразительности, рассудка, а не разума. Для манипулятивных целей, преследуемых большинством, достаточно иметь поверхностные знания. Истина же, которая раскрывается только углублением в сущность явлений, становится устаревшим понятием; причем истина не только в до-научном смысле «абсолютной», понимаемой вне соотнесенности с эмпирическими данными истины, но также и в смысле истины, приобретаемой путем разумного познания и наблюдения, открытой возможным изменениям. Большинство тестов на оценку умственных способностей

созвучны этому роду мышления (то есть отрицающему претензии разума на постижение истины); они измеряют не столько способности разума и понимания, сколько способность быстрой психической адаптации к заданной ситуации; «тест на психическую коррекцию» — таково было бы адекватное для них название[3]. Для этого рода мышления гораздо существеннее применение категорий сравнения и количественного измерения, чем тщательный анализ данного явления. Все проблемы одинаково интересны, так что нет особого смысла в относительной оценке их значимости. Само знание становится товаром. И здесь тоже человек отчуждается от своей силы, своей способности; мышление и знание становятся просто инструментом получения результата. Психология, познание человеком самого себя, в традиции западной мысли считавшиеся условиями, необходимыми для добродетельного и здорового образа жизни, счастья, сегодня выродились в инструмент для манипулирования другими и собой на рынке научных идей, в политической пропаганде, рекламе и т.д.

Несомненно, что этот тип мышления имеет огромное влияние на образование в целом. Начиная со школы и вплоть до аспирантуры цель обучения состоит в том, чтобы приобретать как можно больше информации, причем наиболее полезной для ориентации в рыночной ситуации. Студенты вынуждены поглощать такое количество информации, что у них едва хватает времени и сил, чтобы *думать*. Не интерес к изучаемому предмету, не заинтересованность в познании, как таковом, а повышение размера меновой стоимости, обеспеченное знанием, — главное побуждение к получению образования. Сегодня наблюдается огромный подъем, энтузиазм в получении образования, но одновременно наблюдается и скептическое или пренебрежительное отношение к неправедно утверждаемым непрактичности и бесполезности мышления, которое целиком поглощено «исключительно» познанием истины и которое на рынке не имеет никакой меновой стоимости.

Хотя я представил рыночную ориентацию как одну из непродуктивных ориентаций, она имеет некоторые особенности, позволяющие выделить ее в самостоятельный вид. Рецептивная, накопительская и эксплуататорская ориентации имеют одну общую черту: каждая из них, будучи доминирующей в качестве формы человеческих отношений, выступает специфической характерной чертой человека. (Позже будет показано, что эти четыре типа ориентации не обязательно содержат только негативные качества, которые до сих пор описывались.) Между тем рыночная ориентация не развивает каких-либо качеств, потенциально заложенных в человеке (в противном случае мы придем к абсурдному утверждению, что «ничто» есть также черта человеческого характера); ее сокровенная природа в том, что она не направлена на развитие какого-то специфического и постоянного вида отношений, но что именно чрезвычайная изменчивость всяких отношений — единственная постоянная черта этого типа ориентации. При

[3] Ср.: *Schachtel E.* Zum Begriff und zur Diagnosis der Persunnchkeit in «Personality Tests» // Zeitschrift fur Sozialforschung. 1937. Jahrgang 6. S. 597—642.

этой ориентации у человека на каждый момент времени развиваются именно те качества, которые могут быть проданы на рынке с наибольшим успехом. Не какая-то постоянная доминирующая черта в характере человека — но пустота, которая максимально быстро может быть заполнена любым из требуемых на данный момент качеств. Однако это даже не черта в собственном смысле слова; это только роль, претендующая быть качеством, чертой, быстро уступающая место другой роли, если последняя более желательна. К примеру, порой в качестве желаемой черты оказывается респектабельность. Продавцы в определенных сферах торгового бизнеса должны производить на публику впечатление своей добросовестностью, спокойствием и рассудительностью, а также респектабельностью, что было подлинным качеством многих бизнесменов XIX века. Сегодня существует спрос на людей, которые внушают доверие, поскольку они *выглядят* так, будто действительно обладают этим качеством; то, что человек продает на рынке личностей, — это его способность играть свою роль, а что за человек скрывается за этой ролью, не имеет значения и никого не интересует. Да он и сам не заинтересован в том, чтобы быть действительно правдивым и искренним, а только в том, что эти качества могут дать ему на рынке.

Предпосылкой рыночной ориентации является пустота, отсутствие каких-либо определенных качеств, которые не могли бы подвергаться изменениям, поскольку любая постоянная, устойчивая черта характера в один прекрасный день может вступить в конфликт с требованиями рынка. Разумеется, не все роли можно приспособить к особенностям характера человека; ну тогда с ними надо разделаться — не с ролями, конечно, а с особенностями характера. Личность с рыночной ориентацией должна быть свободна и еще раз свободна от всяких индивидуальных особенностей.

Все описанные до сих пор ориентации характера никоим образом не существуют раздельно одна от другой, как это могло показаться. Рецептивная ориентация, к примеру, может быть доминирующей, однако она обычно сочетается с какой-либо другой или со всеми другими ориентациями. Различные сочетания этих ориентаций я буду рассматривать ниже, а пока хотел бы подчеркнуть, что все ориентации являются частью человеческого жизнеобеспечения и что доминирующая роль какой-то одной ориентации в значительной степени зависит от характерных особенностей той культуры, в которой живет человек. Хотя более детальный анализ взаимоотношений между различными ориентациями и социальными моделями следовало бы отложить для специального изучения в числе других проблем социальной психологии, я все же выскажу предварительную гипотезу о том, каким образом социальные условия определяют ведущую роль одного из четырех типов непродуктивной ориентации. <...> Любая «средняя» личность формируется под воздействием стиля взаимоотношений между людьми, а он детерминируется социоэкономическими и политическими структурами общества до такой степени, что в принципе из анализа одного человека можно вывести всю целостность социальной структуры, в которой он живет.

Рецептивная ориентация обнаруживается преимущественно в тех обществах, в которых право одной группы на эксплуатацию другой жестко узаконено. Поскольку эксплуатируемые не имеют ни сил, ни даже идеи о том, как изменить свое положение, постольку у них постепенно вырабатывается взгляд на господ как на тех, от кого можно получить все жизненно необходимое. Не имеет значения, сколь мало получает раб от господина, он чувствует, что своими силами он получил бы еще меньше, ибо общество внушило ему, что он не способен устроить свою жизнь самостоятельно, полагаясь на свой собственный разум и деятельность.

Что касается современной американской культуры, то на первый взгляд кажется, будто такая рецептивная ориентация в ней совершенно отсутствует. Вся наша культура, идеология и практика разрушают рецептивную ориентацию и утверждают, что каждый должен быть всегда во всеоружии, отвечать за себя, должен проявлять инициативу, если хочет чего-нибудь добиться. Однако, хотя рецептивная ориентация и третируется, она никоим образом не исчезла. Необходимость приспосабливаться и нравиться, о чем уже упоминалось, порождает чувство беспомощности, являющееся источником какой-то едва уловимой рецептивности у современного человека. Это особенно проявляется в отношении к «экспертным» оценкам и общественному мнению. Людям кажется, что, что бы они ни делали, всюду присутствует какой-то эксперт, который может сказать им, как обстоит дело и как следует действовать, а именно — слушать его во всем и следовать его идеям. Такие «эксперты», а точнее, советчики существуют повсюду — в науке, в сердечных делах, а писатели — это эксперты в деле умения жить самим уже фактом, что являются авторами бестселлеров. Такая скрытая, но довольно распространенная форма рецептивности принимает нелепые формы в современном «фольклоре», особенно в рекламном исполнении. В то время как всем известно, что схема «получить богатство с неба» не работает, тем не менее мечта о легкой жизни неискоренима. Отчасти она проявляется в связи с использованием разных технических новинок: машины, не требующие замены деталей, авторучки, не требующие смены пера, — лишь немногие примеры такой мечты. Но более всего она проявляется в разных рецептах, как стать счастливым. Приведу характерную цитату. «Эта книга, — пишет автор, — расскажет вам, как стать лучшим из мужчин или лучшей из женщин — счастливым, здоровым, энергичным, уверенным, ловким и беззаботным. Для этого вам не придется выдумывать никаких психологических или физических тренингов; все гораздо проще. <...> Путь к обещанным благам может показаться чудом, ибо немногие могут вообразить *путь к счастью без борьбы* <...>. И все же это так, и вы это увидите»[4].

Эксплуататорская ориентация, девиз которой: «Что мне нужно, то я отбираю», восходит к пиратам и феодалам, а от них — к магнатам-грабителям XIX века, безжалостно эксплуатировавшим естественные ресурсы континента. «От-

[4] См.: *Falvey H.* Ten Seconds That Will Change Your Life. Chicago, 1946.

верженные» и «искатели приключений», пользуясь терминологией Макса Вебера, бродившие по земле в поисках богатства, — люди этого склада; их цель — купить подешевле, а продать подороже, безжалостные в погоне за властью и богатством. Этот тип взращивался свободным рынком XVIII и XIX веков с его жесткими условиями конкуренции. Наша собственная эпоха не раз видела возрождение самой неприкрытой эксплуатации в форме авторитарных систем, разграбливающих природные и человеческие ресурсы не только в своих собственных, но и в чужих странах, захваченных силой. Ссылкой на закон природы они провозгласили право сильного, согласно которому выживает сильнейший; любовь и приличия стали признаком слабости; мышление — уделом слабых и признаком вырождения.

В XVIII и XIX веках бок о бок с эксплуататорской существовала и накопительская ориентация. По сравнению с эксплуататорской этот тип ориентации был консервативным, ориентированным не столько на безжалостный грабеж, сколько на регулярные финансовые операции, производящиеся на законных основаниях, а также на сохранение ранее приобретенного. Собственность человека стала символом его самого, а ее защита — его главной ценностной ориентацией. Эта ориентация давала ему определенную долю уверенности и безопасности; обладание собственностью и семьей гарантировалось относительно стабильными законами XIX века, обеспечивавшими неприкосновенность жизни и регулируемость жизненных процессов. Пуританская этика с ее главным принципом — трудом добиваться успеха — как основанием добродетельности поддерживала чувство безопасности и придавала жизни определенный смысл, а также поддерживала религиозное чувство исполнения долга. Это сочетание стабильности мира, стабильности состояния и твердости этических принципов вселяло в представителей среднего класса чувство сопричастности, самоуверенности и гордости.

Рыночная ориентация вышла не из недр культуры XVIII—XIX веков; она определенно продукт нашего времени. Именно в наше время главными стали упаковка, ярлык, марка — как товаров, так и людей. «Евангелие от труда» утратило свое влияние, главным стало «Евангелие от продажи». В феодальную эпоху социальная мобильность была чрезвычайно ограниченна, а следовательно, и возможность реализации своих сил и способностей — не здесь, так там — была ограниченна, что явно не способствовало личностному преуспеянию. В условиях рыночной конкуренции социальная мобильность значительно возросла, особенно в Соединенных Штатах. Если человек «выполнял взятые на себя обязательства», он вполне мог преуспеть в своей карьере. Сегодня возможности одиночки, самого строящего свою судьбу, по сравнению с предыдущим периодом значительно сократились. Тот, кто хочет теперь преуспеть в какомнибудь деле, должен стать членом большой организации, где проявится его главное качество — способность играть требуемую роль.

Деперсонализация, пустота, бессмысленность жизни, автоматизированность приводят к росту неудовлетворенности, к потребности поиска но-

вых, более адекватных способов жизни, а также норм, которые вели бы человека к истинно человеческим целям. Продуктивной ориентацией, о которой я теперь собираюсь говорить, отмечен тот тип характера, для которого рост и развитие всех потенций человека являются той целью, которой подчинены все его усилия.

Продуктивная ориентация

<...> Приступая к обсуждению *продуктивного характера*, я позволю себе не заниматься критическим анализом, а исследовать природу полностью развитого характера, являющегося целью человеческого развития и одновременно идеалом гуманистической этики. <...> Человек не только разумное и социальное животное. Он также и производящее животное, способное преобразовывать материал, данный природой, используя разум и воображение. Однако человек не только *может* производить — он *должен* производить, чтобы жить. Материальное производство — наиболее распространенный символ продуктивности как свойства характера. «Продуктивная ориентация»[5] личности — ее фундаментальное свойство, а именно это *способ ее отношения к миру* во всех сферах деятельности. Она охватывает психические, эмоциональные и сенсорные реакции на других людей, на самого себя и на вещи. Продуктивность есть способность человека применять свои силы, реализуя заложенные в нем возможности. Если мы говорим, что *он* должен приложить *свои* силы, то мы имеем в виду, что он должен быть свободен, а не зависеть от кого-либо, кто контролирует его силы. Мы, далее, подразумеваем, что он руководствуется собственным разумом, так как для того, чтобы реализовать свои силы, надо понимать, каковы они, как и для чего они должны применяться. Продуктивность означает, что человек ощущает себя неким воплощением своих сил и при этом как бы «актером»; т.е. он чувствует себя чем-то единым со своими силами (другими словами, он есть то, что есть его силы) и в то же время, что они не скрывают его, как маски, и не отчуждаются, как маски, от него.

Для того, чтобы избежать возможного недопонимания, к которому ведет термин «продуктивность», было бы целесообразно кратко ответить на вопрос, чего не следует понимать под продуктивностью.

Обычно термин «продуктивность» ассоциируется с понятием творчества, в первую очередь художественного. Действительно, настоящий художник — наиболее показательный пример продуктивности. Но не всякий художник продуктивен; к примеру, традиционная живопись может не представлять собой ничего, кроме технического навыка воспроизводить сходство оригинала с изображением на холсте в стиле фотографии. К тому же личность может воспринимать, чувствовать, видеть и думать продуктивно, не имея дара произво-

---

[5] Смысл термина «продуктивность» в данной книге есть расширение толкования этого понятия, описываемого в книге «Бегство от свободы».

дить нечто на всеобщее обозрение. *Продуктивность — это отношение, к которому способен любой человек, если у него нет эмоциональных и психических отклонений.*

Термин «продуктивный» можно легко спутать с понятием «активный», а «продуктивность» — с «активностью». Хотя эти термины могут выступать как синонимы (к примеру, в концепции активности у Аристотеля), термин «активность» в современном словоупотреблении часто обозначает прямую противоположность продуктивности. Активность обычно определяется как поведение, которое привносит изменение в существующую ситуацию путем затраты энергии. И соответственно, напротив, человек признается пассивным, если он либо не в состоянии изменить ситуацию или существенно повлиять на нее, либо сам находится под влиянием и воздействием внешних ему сил. Эта общепринятая концепция активности учитывает только актуальную затрату энергии и вызываемые ею изменения. Она не принимает во внимание различия между самой активностью и лежащими в ее основе психическими структурами, которые и есть условия ее возможности.

В качестве крайнего примера непродуктивной активности можно указать на действия человека, совершаемые под гипнозом. У человека, находящегося в глубоком гипнотическом трансе, могут быть открыты глаза, он может ходить, говорить, что-то делать; он «действует». К нему принципиально применимо понятие активности, поскольку он затрачивает энергию и производит какие-то изменения. Но если обратим внимание на особый характер и качество этой активности, то поймем, что активно действует не загипнотизированный субъект, а гипнотизер, который посредством внушения осуществляет свои действия. Хотя гипнотический транс — искусственное состояние, он тем не менее является характерным примером ситуации, в которой человек может быть активным, но не истинным деятелем, его активность есть вынужденный результат, возникающий под воздействием на него сил, им не контролируемых.

Общий случай непродуктивной активности — реакция тревоги, будь то острой или хронической, осознаваемой или бессознательной, которая часто лежит в основе какой-то безумной озабоченности современных людей. Другой вид непродуктивной активности, отличающийся от активности, обусловленной тревогой, но часто ошибочно смешиваемый с ней, — это активность, основанная на подчинении или зависимости от авторитета. К авторитету можно относиться со страхом, восхищением, «любовью» — обычно это не различают, — но причина самой активности есть команда со стороны авторитета, как с формальной стороны (наличие команды, как таковой), так и со стороны содержания самой команды. Человек проявляет активность именно потому, что этого от него требует авторитет, он делает то, чего хочет авторитет. Такого рода активность присуща авторитарному характеру. Для него проявлять активность — это действовать во имя чего-то высшего, чем он сам. Он может действовать во имя долга, Бога, во имя прошлого, но только не во имя себя самого. Авторитарный характер получает побуждение к действию от такой высшей, неуязвимой и не-

изменной силы, что он уже не способен сконцентрировать внимание на собственных спонтанных импульсах[6].

Еще один вид непродуктивной активности, похожий на активность подчинения, — это так называемая автоматическая активность. В этом случае мы не обнаруживаем прямой зависимости от непосредственного авторитета, но скорее от анонимного авторитета, выражаемого в виде общественного мнения, моделей культуры, здравого смысла или «науки». Человек чувствует или делает то, чего от него ждут; его активности недостает спонтанности в том смысле, что его поступки обусловлены не собственным умственным или эмоциональным состоянием, а внешним источником.

Среди наиболее сильных источников активности человека — иррациональные страсти. Человек уязвленный, охваченный ревностью, завистью или любой из форм алчности, всегда действует вынужденно. Его действия не свободны и не разумны, но прямо противоположны и его разуму, и его интересам. Человек, обуреваемый страстями, зацикливается на них, становясь негибким, «одномерным». Он активен, но непродуктивен.

Хотя в отмеченных случаях источник активности иррационален, а действия человека несвободны и неразумны, тем не менее практические результаты могут оказаться весьма весомыми, ведущими к вполне определенному материальному успеху. Однако наша концепция продуктивности не затрагивает тот вид активности, который *необходимо* ведет к практическим результатам; мы рассматриваем активность в том аспекте, который связан со способом отношения человека к миру и самому себе в процессах его жизнедеятельности. Мы изучаем *характер человека, а не способ достижения им* успеха[7].

Итак, продуктивность есть реализация человеком его потенциальных возможностей, реализация его сил. Но что такое «сила»? Ирония заключается в том, что это слово имеет два прямо противоположных значения: *сила для* = способность и *сила над* = господство, власть. Данное противоречие имеет специфический характер. Сила = господство появляется там, где налицо парализация силы = способности. «*Сила над*» — это извращенный, искаженный вариант «*силы для*». Способность человека продуктивно использовать свои силы — это

---

[6] Но авторитарная личность стремится не только к подчинению, она желает и доминировать над другими. Фактически в личности всегда присутствуют и садистская, и мазохистская стороны, различаясь лишь степенью выраженности одной и степенью подавленности другой. Обсуждение проблемы авторитарного характера см. в книге «Escape from freedom». P. 141.

[7] Интересной, хотя и не доведенной до конца попыткой проанализировать сущность продуктивного мышления является посмертно опубликованная работа Макса Вертгеймера «Продуктивное мышление» (Productive thinking. N.Y., 1945). Некоторые аспекты продуктивности затрагивались Мюнстербергом, Наторпом, Бергсоном и Джеймсом, ее касались в своем анализе психического «акта» Брентано и Гуссерль; рассматривал Дильтей, анализируя проблему художественного творчества, а также О. Шварц в работе «Медицинская антропология» (Medizinische Anthropologie. Leipzig, 1929. P. III.). Во всех этих работах, однако, не затрагивалась проблема характера.

его потенция; неспособность — его импотенция. Силой разума человек способен проникать в глубь явлений, понимать их сущность. Силой любви он может преодолевать преграды, отделяющие людей друг от друга. Силой воображения он может представить себе нечто еще не существующее, планировать и осуществлять задуманное. Там же, где сил недостаточно, отношение человека к миру постепенно превращается в желание доминировать, оказывать давление на людей, т.е. относиться к ним так, как если бы они были вещами. Отношение к людям при этом сходно с отношением к вещам. Доминирование связано со смертью, потенция — с жизнью. Доминирование вытекает из импотенции и, в свою очередь, усиливает ее, ибо если человек принуждает кого-либо служить ему, то его собственная продуктивность неизбежно парализуется.

Что же представляет собой продуктивное отношение человека к миру?

Отношение к миру может быть двояким: *репродуктивное* — означает восприятие действительности всегда одним и тем же образом, вроде фильма, бесконечно воспроизводящего во всех деталях отснятый материал (хотя даже простое репродуктивное восприятие требует активной работы ума); и *генеративное* — означает оживляющее и преобразующее постижение мира с помощью спонтанной активности умственных и эмоциональных сил человека. Каждому человеку свойственны, в той или иной мере, оба способа отношения к миру, однако относительный вес того или другого имеет весьма широкий диапазон. По временам либо один, либо другой способ как бы атрофируется, и тогда изучение подобных крайних случаев представляет собой лучший из возможных подходов к пониманию сущности каждого из этих явлений.

Нашей культуре весьма свойственна относительная атрофия генеративной способности. Человек может осознавать некую реальность так, как она есть (или так, как принято в данной культуре), но он не в состоянии привнести в нее что-либо новое, оживить ее по-своему, изнутри своего восприятия. <...>

Нормальный человек воспринимает мир одновременно и как он есть, и оживляя и обогащая его своими силами, способностями. Если одна из этих двух способностей атрофирована — человек болен. Однако в норме человек обладает обеими способностями, несмотря на то, что их относительный вес у каждого различен. Наличие этих двух — репродуктивной и генеративной — способностей необходимое условие продуктивности; это два полюса, взаимодействие которых и есть живительный источник продуктивности. Я имею в виду, что продуктивность — это не сумма или комбинация обеих способностей, а нечто новое, возникающее из их взаимодействия.

Мы описали продуктивность как особый способ отношения человека к миру. Возникает вопрос: существует ли нечто, что продуктивная личность создает, и если да, то что? Если верно, что человеческая продуктивность может создавать материальные ценности, произведения искусства, системы мышления, то *гораздо более важным объектом продуктивности является сам человек.*

Рождение — это лишь одна из ступеней в пространстве от зачатия до смерти. Все, что заключено между этими двумя полюсами, — это процесс раскры-

тия возможностей, всего потенциально заложенного в человеке его родителями. Но если физический рост при соответствующих условиях происходит естественным образом, на своей собственной основе, как бы автоматически, то процесс становления в интеллектуальном плане, в плане сознания, напротив, лишен такого автоматизма. Для того чтобы подтолкнуть развитие, раскрытие интеллектуальных и эмоциональных потенций, своей самости, необходима продуктивная деятельность, активность. Трагедия человека отчасти заключается в том, что его развитие никогда не завершается; даже при наиболее благоприятных условиях человек реализует лишь часть своих возможностей, ибо он успевает умереть, прежде чем полностью родится.

Хотя я не намерен излагать здесь историю понятия продуктивности, я хотел бы привести несколько иллюстраций, которые помогут прояснить это понятие. Продуктивность — одно из ключевых понятий *этики Аристотеля*. <...> Добродетельный человек, согласно Аристотелю, — это человек, который посредством своей деятельности, руководствуясь разумом, осуществляет заложенные в нем возможности.

«Под *добродетелью* и *способностью* (potentia), — говорит Спиноза, — я разумею одно и то же»[8]. Свобода и счастье заключаются в понимании человеком самого себя и в его стремлении осуществить свои возможности, с тем, чтобы все «более и более приближаться к предначертанному нами образцу человеческой природы»[9]. Добродетель, согласно Спинозе, тождественна использованию человеком своих сил, а порок отождествляется с неумением использовать свои силы. Сущность зла, согласно Спинозе, заключается в бессилии[10]. <...>

Ориентация в процессе социализации

Как было показано в начале этой главы, жизненные процессы подразумевают два рода отношений к внешнему миру: ассимиляцию и социализацию. Первое мы подробно обсудили в этой главе[11]. Второе подробно изложено в книге «Бегство от свободы», поэтому здесь я лишь кратко повторю основное.

Мы можем выделить следующие виды межличностных отношений: *симбиотические отношения; отчужденность и разрушение; любовь.*

При симбиотических отношениях человек связан с другими, но при этом либо теряет, либо вообще никогда не достигает независимости. Он избегает опасности одиночества, становясь частью другого человека, будучи или «поглощенным» другой личностью, или «поглотившим» ее. Первое есть суть того явления, которое клинически описывается как *мазохизм*. Мазохизм есть попыт-

[8] См.: *Спиноза Б.* Этика. Ч. 4. Определение 8 //Избр. произв.: В 2 т. М., 1957. Т. 2. С. 525.

[9] См.: Там же. Ч. 4. Предисловие. С. 524.

[10] См.: Там же. Ч. 4. Теорема 20. С. 539.

[11] Включая любовь, которая была рассмотрена вместе со всеми другими проявлениями продуктивности, чтобы дать наиболее полное описание природы продуктивности.

ка освободиться от собственной индивидуальности, убежать от свободы и найти безопасность в соединении с другим человеком. Формы, которые принимает такая зависимость, самые разнообразные. Они могут рационализироваться как жертвенность, долг или любовь, особенно когда существующие культурные образцы узаконивают тот или иной тип рационализации. Порой мазохистские побуждения сливаются с сексуальными импульсами и удовольствиями (мазохистские извращения); но часто мазохистские стремления входят в конфликт с той частью личности, которая устремлена к свободе, — тогда этот конфликт переживается болезненно и мучительно.

Стремление поглотить других, *садизм* как активная форма симбиотической связи, рационализируется как любовь, сверхпокровительство, «законная» власть, «законная» месть и т.д. Он также может смешиваться с сексуальными желаниями, приобретая форму сексуального садизма. Все формы садизма восходят к первоначальному стремлению полностью подчинить себе другого человека, «поглотить» его и превратить его в беспомощный объект своей воли. Полное господство над безвольным человеком — вот самая суть этой формы активного симбиотического отношения. С подчиненным, подвластным человеком обращаются как с *вещью*, с которой можно делать все, что угодно, а не как с человеком, который есть цель сам по себе. Чем более это стремление усугубляется деструктивной тенденцией, тем в более жесткой форме выступает садизм; но даже в благотворительной форме господство, часто маскирующееся под «любовь», тоже есть по существу садизм. Ибо даже если садист и желает человеку благополучия, силы, удачи, все-таки существует нечто, чего он всеми силами старается не допустить, — а именно, чтобы подвластный ему человек ни в коем случае не стал свободным и независимым, освободившимся от его влияния. <...>

В то время как симбиотические отношения представляют собой одну из форм *близости* и интимной связи с объектом, хотя и ценой потери свободы и целостности, другой вид отношений представляет собой *дистанцирование*, *отчужденность* и *деструктивность*. Чувство собственного бессилия может быть преодолено путем ухода в себя, отчужденности от других, которые воспринимаются как внешняя угроза. В определенной степени отчужденность является частью нормального отношения человека к миру, т.е. необходимым условием возможности созерцания, размышления, изучения — всего процесса духовного производства. Для названных явлений определенная изолированность, уход в себя становятся главной формой отношений к окружающим, так сказать, негативным к ним отношением. В эмоциональном плане ему соответствует чувство безразличия к окружающим, часто сопровождающееся чувством самодовольства. Чувства отчужденности и безразличия к окружающим могут, хотя и не обязательно, осознаваться самим человеком; собственно говоря, в нашем обществе они чаще всего прикрываются проявлением поверхностного, неглубокого интереса к другим и ни к чему не обязывающей общительности.

Деструктивность — это *активная* форма отчужденности; потребность разрушать личность другого возникает из страха быть разрушенным этим другим.

Поскольку отчужденность и деструктивность — пассивная и активная формы одного и того же типа отношений, они часто сочетаются в разных пропорциях. Однако их различия значительнее, чем различия между активной и пассивной формой симбиотических отношений. Деструктивность — это результат более сильной и более всеохватывающей блокировки продуктивности, чем отчужденность. Это извращенная форма стремления к жизни; это энергия *«непрожитой» жизни*, трансформируемая в энергию разрушения действительной жизни.

Любовь — продуктивная форма отношения к другим и к самому себе. Она предполагает ответственность, заботу, уважение и знание другого и стремление дать возможность другому человеку расти и развиваться. Это выражение близости между двумя людьми при условии сохранения целостности личности обоих.

Из вышесказанного следует, что между разными формами ориентации, в процессах ассимиляции и социализации соответственно, должно быть определенное сродство. Картину такого сродства и дает приводимая мною схема.

Здесь необходимо сделать лишь несколько замечаний. По сравнению с накопительским типом ориентации рецептивный и эксплуататорский типы подразумевают совершенно другой вид межличностных отношений. И рецептивный, и эксплуататорский типы отношений выступают в виде близости, полного «слияния» с людьми, от которых ждут или стараются взять какие-то блага. При рецептивной ориентации это отношение принимает форму покорности, смирения, мазохистского уничижения: если я покорюсь сильнейшему, то получу от него все, что мне надо. Другой становится источником благ. Напротив, эксплуататорская ориентация подразумевает обычно садистическую форму отношений: чтобы взять у другого все, что мне надо, я должен руководить им, превратить его в беспомощный объект моей воли.

АССИМИЛЯЦИЯ	СОЦИАЛИЗАЦИЯ	
1. НЕПРОДУКТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ		
a) Рецептивный (получательский)	Мазохистский (зависимость)	симбиоз
b) Эксплуататорский (берущий)	Садистический (авторитарность),	
c) Накопительский (сохраняющий)	Деструктивный (нахрапистость)	отчужденность
d) Рыночный (обменивающий)	Равнодушный (благовидность),	
II. ПРОДУКТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ		
Производящий	Любящий, разумный	

В противоположность этим двум типам отношений накопительский тип ориентации предполагает уединенность, отсутствие контактов с людьми. Он основан не на ожидании получения благ из внешних источников, а на приобретении этих благ путем накопления и недопущения расточительства. Любые близкие контакты с внешним миром воспринимаются как угроза автаркии личности. Проблема отношений с окружающим миром решается таким человеком через отчужденность от него либо, если он воспринимается как представляющий слишком уж большую угрозу, путем разрушения его.

Рыночный тип ориентации тоже предполагает определенную независимость от других, несвязанность с ними, самостоятельность, но в отличие от накопительского типа ориентации эта разьединенность имеет скорее дружественные, чем разрушительные побуждения. Главный принцип рыночной ориентации предполагает умение легко вступать в контакт, легкие и непрочные, поверхностные связи и только в глубине души устойчивое чувство независимости, несвязанности с другими.

Смешение различных ориентаций

При описании различного рода непродуктивных ориентаций и продуктивной ориентации я подходил к ним таким образом, как если бы они были отдельными сущностями, четко отличающимися одна от другой. Для дидактических целей такое описание представляется необходимым, поскольку, прежде чем продвигаться в понимании их различных сочетаний, надо прежде четко понять природу каждой из них. Но в реальной жизни мы всегда находим то или иное сочетание разных ориентаций, ибо характер никогда не ограничивается какой-то одной, непродуктивной или продуктивной ориентацией исключительно.

Среди различных вариантов смешанных ориентаций мы должны различать сочетание непродуктивных ориентаций между собой, а также сочетание какой-либо (каких-либо) непродуктивной (ых) ориентации с продуктивной. Некоторые из непродуктивных ориентаций имеют определенное влечение друг к другу; к примеру, рецептивная ориентация чаще сочетается с эксплуататорской, чем с накопительской. Ибо обе, рецептивная и эксплуататорская, стремятся к близости, слиянию с объектом, тогда как накопительской свойственно, наоборот, стремление к обособлению. Однако часто встречаются и сочетания ориентаций, имеющих между собой мало общего. Но описание характера человека следует проводить в терминах доминирующей ориентации.

Сочетание продуктивной и непродуктивной ориентации требует более тщательного обсуждения. Нет ни одного человека, чья личностная ориентация была бы полностью продуктивной или, наоборот, совершенно лишенной продуктивности. Но соответствующий вес продуктивной и непродуктивной ориентации в структуре характера каждого конкретного человека варьируется и детерминирует качество непродуктивных ориентаций. Предыдущее описание непродуктивных ориентаций опиралось на предположение, что они являются

доминирующими в структуре характера. Теперь следует дополнить это описание описанием качеств непродуктивных ориентаций, входящих в структуру характера, в котором *доминирующей* является *продуктивная* ориентация. Здесь непродуктивные ориентации не имеют того отрицательного значения, которое они имели, будучи доминирующими, но имеют различные и конструктивные свойства. В действительности непродуктивные ориентации, как они были описаны ранее, могут рассматриваться как искажение таких качеств ориентаций, которые сами по себе суть нормальные и необходимые стороны жизнедеятельности. Каждый человек, чтобы жить, должен что-то *получать* от других, что-то *брать* у них, *хранить* и *менять*. Он также должен обладать способностью *следовать авторитету*, *руководить другими*, в какое-то время оставаться в *одиночестве* и *самоутверждаться*. Только если способ приобретения вещей и отношений к другим существенно непродуктивный, тогда нормальные способности брать, отдавать, хранить и менять превращаются в гипертрофированную страсть получать, эксплуатировать, копить или продавать как доминирующий способ жизни. Непродуктивные формы социальных связей у людей с продуктивным в основном типом характера, а именно зависимость, авторитарность, благовидность, самоуверенность, превращаются у людей с преимущественно непродуктивной ориентацией в подчинение, господство, отчужденность и деструктивность. Таким образом, в соответствии со степенью продуктивности общей направленности характера непродуктивные ориентации имеют в нем либо позитивные, либо негативные свойства. Нижеследующий перечень позитивных и негативных свойств различных ориентаций может служить в качестве иллюстрации выдвинутого здесь принципа.

РЕЦЕПТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ (получающая)

Позитивный аспект	*Негативный аспект*
получающий	пассивный, неинициативный
ответственный	не имеющий собственного мнения, бесхарактерный
преданный	подчиняющийся
скромный	не имеющий гордости
обаятельный	паразитирующий
адаптирующийся	беспринципный
социально приспособленный	раболепный, не уверенный в себе
идеалистичный	нереалистичный
чувствительный	малодушный
вежливый	бесхребетный
оптимистичный	принимающий желаемое за действительное
доверяющий	легковерный
чуткий, деликатный	сентиментальный

ЭКСПЛУАТАТОРСКАЯ ОРИЕНТАЦИЯ (берущая)

Позитивный аспект	*Негативный аспект*
активный	эксплуатирующий
инициативный	агрессивный
требовательный	эгоцентричный
гордый	тщеславный
импульсивный	опрометчивый
самоуверенный	надменный
пленяющий	обольщающий

НАКОПИТЕЛЬСКАЯ ОРИЕНТАЦИЯ (сберегающая)

Позитивный аспект	*Негативный аспект*
практичный	лишенный воображения
экономный	скупой
заботливый	подозрительный
сдержанный	черствый
терпеливый	апатичный
предусмотрительный	озабоченный
стойкий, упорный	упрямый
невозмутимый	ленивый
уравновешенный	инертный в стрессовой ситуации
аккуратный	педантичный
методичный	одержимый навязчивой идеей
верный	рабски преданный

РЫНОЧНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ (обменивающая)

Позитивный аспект	*Негативный аспект*
целеустремленный	приспособленческий
способный к переменам	непоследовательный
моложавый	ребячливый
дальновидный	без прошлого или будущего
непредубежденный	беспринципный, аморальный
общительный	не способный оставаться наедине с самим собой
экспериментирующий	лишенный целеустремленности
недогматичный	беспринципный
предприимчивый	гиперактивный
любознательный	бестактный
умный	умничающий
адаптирующийся	неразборчивый
терпимый	равнодушный
остроумный	простоватый
щедрый	расточительный

Позитивные и негативные аспекты — это не два отдельных класса синдромов. Каждая из этих черт может быть описана как точка в континууме, который определяется *степенью преобладания продуктивной ориентации*; к примеру, рациональная систематическая аккуратность обнаруживается, когда высока степень продуктивности, при снижении же продуктивности она все более и более деградирует к иррациональной принудительно-педантичной, навязчивой «аккуратности», извращающей ее нормальные цели, нормальный смысл. То же верно и в отношении изменения от моложавости к ребячливости или от гордости к тщеславию. При рассмотрении только этих основных типов ориентаций мы видим поразительное количество разнообразных черт, возможное благодаря тому факту, что:

1) непродуктивные ориентации смешиваются друг с другом различным образом в зависимости от соответствующего веса каждой из них;

2) любое изменение качества зависит от наличествующей степени продуктивности;

3) различные ориентации могут проявлять себя с разной силой в различных сферах деятельности: материальной, эмоциональной или интеллектуальной.

Если мы теперь дополним эту картину различными типами темпераментов и способностей, дарований, то без труда поймем, что различные сочетания этих основополагающих элементов составляют бесчисленное разнообразие личностей.

И. Кант

Характер народа*

Под словом *народ* (populus) понимают объединенное в той или другой местности *множество* людей, поскольку они составляют одно *целое*. Это множество или часть его, которая ввиду общего происхождения признает себя объединенной в одно гражданское целое, называется *нацией* (gens), а та часть, которая исключает себя из этих законов (дикая толпа в этом народе) называется *чернью* (vulgus)[1], противозаконное объединение которой называется *скопищем* (agere per turbas); это такое поведение, которое лишает их достоинства граждан. <...>

Попытка показать врожденные или от долгой привычки превратившиеся как бы в природу и привившиеся на ней максимы, которые выражают чувственный характер народа, — это слишком рискованная попытка классифицировать *разновидности* естественных наклонностей у целых народов скорее для географов, эмпирически, чем для философов, по принципам разума[2].

---

* *Кант И.* Сочинения: В 6 т. М.: Мысль, 1966. Т. 6. С. 562–573.

[1] Бранное слово la canaille du peuple происходит, по всей вероятности, от canalicola, т.е. от толпы праздношатающихся, которые у канала в старом Риме насмехались над занятыми людьми, проходившими мимо их (cavillator et ridicularius).

[2] Если бы турки, которые христианскую Европу называют *Франкистаном,* отправились в путешествие для знакомства с людьми и их национальным характером (чего не делает ни один народ, кроме европейцев, и это доказывает духовную ограниченность всех других народов), они, возможно, разделили бы европейцев по недостаткам в их характере следующим образом: 1. *Страна моды* (Франция). 2. *Страна причуд* (Англия). 3. *Страна предков* (Испания). 4. *Страна роскоши* (Италия). 5. *Страна титулов* (Германия вместе с Данией и Швецией как германскими пародами). 6. *Страна господ* (Польша), где каждый гражданин хочет быть господином, но ни один из этих господ, кроме тех, кто не пользуется правом гражданина, не хочет быть подданным. — Россия и Европейская Турция — обе большей частью азиатского происхождения — находятся вне пределов Франкистана: первая *славянского,* вторая *арабского* происхождения, от двух народов, которые когда-то подчинили своей власти более значительную часть Европы, чем какой-либо другой народ, и имеют такой строй, где есть закон, но нет свободы и где, следовательно, никто не пользуется правом гражданина.

Утверждение о том, будто характер народа зависит от формы правления, — это ни на чем не основанное и ничего не объясняющее утверждение; в самом деле, откуда же сам этот образ правления получил свой специфический характер? — Климат и почва тоже не дают ключа к этому: переселения целых народов доказали, что эти народы на новых местах не изменяли своего характера, а только старались приспособить его к новым условиям и что при этом в языке, в роде занятий, даже в одежде все еще видны следы их происхождения и тем самым и их характер. — Я набросаю их портрет, отмечая не столько их хорошие стороны, сколько их недостатки и отклонение от правил (хотя и не в карикатурном виде); ведь помимо того, что лесть *портит* людей, а порицание *исправляет* их, критик менее погрешает против их самолюбия, когда упрекает их всех без исключения в наличии недостатков, чем когда большими или меньшими восхвалениями возбуждает у них лишь зависть друг к другу.

1. *Французский* народ характеризуется наибольшим вкусом в общении; в этом отношении французы — образец для всех других народов. Они вежливы (höflich), особенно к чужестранцу, который их посещает, хотя в настоящее время уже вышла из моды придворная угодливость (höfisch zu sein). Француз таков не из какого-либо личного интереса, а из присущей ему непосредственной потребности и вкуса к общению; а так как этот вкус главным образом проявляется в общении с женщинами высшего круга, то французский язык стал общим для этого круга; и вообще нельзя оспаривать того положения, что склонность такого рода должна содействовать услужливости, благоволению, готовому оказывать помощь, и постепенно должна способствовать общему человеколюбию из принципа и делать такой народ *достойным любви*.

Оборотная сторона медали — это их *живость*, недостаточно сдерживаемая обдуманными принципами, и при всей проницательности разума легкомыслие, ввиду которого те или иные формы жизни, только потому, что они стары или были чрезмерно расхвалены, у них не могут существовать долго, хотя бы при этих формах они чувствовали себя хорошо; сюда же относится и заразительный *дух свободы*, вовлекающий в свою игру даже разум и в отношениях народа к государству вызывающий все потрясающий энтузиазм, который переходит самые крайние границы. — Особенности этого народа, обрисованные соответственно действительной жизни, и без дальнейшего описания можно легко представить как целое, лишь набрасывая разрозненные фрагменты как материалы для характеристики.

Слова esprit (вместо bon sens), frivolité, galanterie, petit maître, coquette, étourderie, point d'honneur, и т.п. нелегко перевести на другие языки, ибо они обозначают скорее специфические черты чувственного характера народа, употребляющего эти слова, чем предмет, который представляется тому, кто мыслит.

2. *Английский народ*. Старое племя бритов[3] (кельтского народа) состояло, по-видимому, из деятельных людей; но вторжение немцев и французов (ведь

---

[3] Как правильно пишет господин профессор Бюш (от слова britanni, а не brittanni).

кратковременное пребывание там римлян не могло оставить заметных следов), как это доказывает их смешанный язык, стерло оригинальность этого народа; и так как островное положение англичан, которое не только хорошо защищает от внешних нападений, но толкает их к завоеваниям, сделало их могущественным народом, ведущим морскую торговлю, то они приобрели характер, который они выработали себе сами, хотя от природы у них в сущности нет никакого характера. Стало быть, характер англичанина означает не что иное, как рано усваиваемое обучением и примером основоположение, что он должен выработать себе характер, т.е. делать вид, что он его имеет; при этом упорство в том, чтобы оставаться верным добровольно принятому принципу и не отступать от определенного правила (все равно какого), придает человеку значительность, так как он достоверно знает, чего могут ожидать от него другие и чего он сам может ожидать от других.

То, что этот характер больше противоположен характеру французского народа, чем какому-либо другому, ясно из того, что он отрекается от всякой любезности (как самого замечательного свойства французов в обиходе) по отношению к другим и даже друг к другу и притязает только на уважение, причем каждый хочет жить по своему собственному разумению. — Для своих земляков англичанин создает огромные благотворительные учреждения, которых нет ни у одного другого народа. — Но чужестранец, которого судьба забросила на английскую почву и который попал в большую нужду, всегда может умереть на навозной куче, так как он не англичанин, т.е. не человек.

Но и в своем собственном отечестве, где он ест за свои деньги, англичанин держит себя особняком. Он за те же деньги охотнее станет обедать в своей комнате и один, чем за общим столом, так как в последнем случае от него требуется ведь некоторая вежливость; и на чужбине, как, например, во Франции, куда англичане едут только для того, чтобы ругать все дороги и гостиницы (например, доктор Шарп) как нечто отвратительное, они собираются в гостиницах лишь для того, чтобы побыть среди англичан, в своем обществе. — Странно, однако, что, в то время как француз обычно любит, уважает и хвалит английский народ, англичанин (который не выезжал из своей страны) в общем ненавидит и презирает француза; в этом виновато, пожалуй, не соперничество двух соседей (ведь в этом отношении Англия считает себя бесспорно превосходящей Францию), а дух торговли вообще, который, предполагая, что купцы составляют самое важное сословие, делает английских купцов особенно необщительными[4]. Так как берега, на которых живут оба народа, близки друг к другу — они отделены друг от друга только проливом (который, правда, можно

[4] Дух торговли вообще сам по себе необщителен, как и дух дворянский. *Дом* (так купец называет свою контору) обособлен от других своей деловой сферой, как *дворянское поместье* — подъемными мостами; и здесь всякие дружеские сношения без церемонии устраняются, разве только речь идет о тех, кому оказывают покровительство; однако они не считаются в этом случае членами его.

назвать морем), то соперничество этих народов придает их вражде различным образом видоизменяющийся политический характер; *опасение* на одной стороне, *ненависть* — на другой; это два вида их несовместимости, причем первое имеет в виду *самосохранение*, а вторая — *господство*, а в случае противоборства — уничтожение другой стороны.

Теперь мы можем в немногих чертах представить характеристику остальных народов, специфические национальные особенности которых в большинстве случаев следовало бы вывести не столько из свойств их различной культуры, как у обоих предшествующих народов, сколько из их природных задатков через смешение первоначально различных племен.

3. *Испанец*, который происходит от смешения европейской и арабской (мавританской) крови, в своем поведении в обществе и в частной жизни обнаруживает какую-то *торжественность*; даже крестьянин проникнут сознанием собственного *достоинства* по отношению к начальству, которому он и по закону повинуется. — Испанская grandezza и велеречивость даже в их обычном разговоре свидетельствуют о благородной национальной гордости. Поэтому французская фамильярность для испанца совершенно невыносима. Это человек умеренный, искренне преданный законам, особенно законам своей старой религии. — Но такая серьезность не мешает испанцу в дни увеселений (например, по окончании жатвы) развлекаться (пением и танцами); и, когда летним вечером музыканты заиграют *фанданго*, никогда не бывает недостатка в тружениках, теперь свободных от работы, которые начинают танцевать под эту музыку на улицах. — Это хорошая сторона испанца.

Более слабая сторона: испанец ничего не перенимает от иностранцев, не путешествует, чтобы познакомиться с другими народами[5], и в науках отстал от других на целые века; он враждебно относится ко всяким реформам и гордится тем, что может не работать; у него романтическое расположение духа, что доказывает бой быков; он жесток, как об этом свидетельствуют прежние аутодафе, и в своих вкусах обнаруживает отчасти внеевропейское происхождение.

4. *Итальянец* сочетает французскую живость (веселость) с испанской серьезностью (твердостью); его эстетический характер — это вкус, соединенный с аффектом, так же как вид с его Альп на прекрасные долины дает, с одной стороны, материал для мужества, а с другой — для спокойного наслаждения. Его темперамент здесь не смешанный или скачкообразный (ведь в таком случае не было бы и характера), а есть расположение чувственности к возвышенному, поскольку оно совместимо также с чувством прекрасного. — В мимике итальянца отражается сильная игра его ощущений, и лицо его выразительно. Речи его адвокатов перед судом столь страстны, что кажется, будто слышишь декламацию на сцене.

---

[5] Ограниченность духа всех народов, не одержимых бескорыстным любопытством, чтобы собственными глазами взглянуть на внешний мир, а тем более (как гражданин мира) переселиться туда, — это нечто характерное для них, и в этом отношении французы, англичане и немцы выгодно отличаются от других.

Если француз отличается тонким вкусом в обхождении, то итальянец — *художественным вкусом*. Первый любит больше *частные* развлечения, второй — *публичные*: пышные шествия, процессии, парадные спектакли, карнавалы, маскарады, великолепие общественных зданий, картины, написанные кистью, или мозаику, римские древности в высоком стиле; он любит на все это *посмотреть* и себя показать в большом обществе. Но при этом (чтобы не забыть свою корысть) он изобрел *векселя*, *банки* и *лотереи*. — Это его хорошая сторона, как и свобода, с какой гондольеры и лаццарони обращаются с господами.

Более слабая сторона итальянцев: они, как говорит Руссо, ведут беседы в роскошных залах, а спят в крысиных норах. Их салоны подобны бирже, когда хозяйка дома угощает большое общество, где гости могут поделиться друг с другом новостями дня, для чего вовсе не нужно между ними дружбы; и только с небольшой избранной частью этого общества едят перед сном. — Их *дурные стороны* — это привычка хвататься за нож, бандиты, право убежища для убийцы из-за угла в священных местах, презренная должность сбиров и т.п., что следует приписать не столько римской крови, сколько двуглавому правлению римлян. — Впрочем, я вовсе не беру на себя ответственности за эти обвинения; обычно их распространяют англичане, которым не может понравиться никакое другое устройство, кроме их собственного.

5. *Немцы* пользуются репутацией людей с хорошим характером, а именно людей, отличающихся честностью и домовитостью — свойствами, которые не ведут к блеску. — Из всех цивилизованных народов немец легче всего и продолжительнее всех подчиняется правительству, под властью которого он живет, и больше всех далек от жажды перемен и сопротивления существующему порядку. Его характер — это соединенная с рассудительностью флегма, и он не умствует относительно уже установленного порядка, как и не пытается придумать новый. Но при этом немец — человек всех местностей и всех климатов, легко переселяется в другие места и у него нет страстной привязанности к родине; но там, в чужих землях, куда он приходит как колонист, он скоро заключает со своими земляками нечто вроде гражданского союза, который благодаря единству языка, а отчасти и религии, превращает переселенцев в небольшой народ, который под началом высших властей при спокойном, справедливом управлении выгодно отличается от переселенцев других народов прилежанием, чистоплотностью и бережливостью. — Так хвалят даже англичане немцев в Северной Америке.

Так как флегма (в хорошем смысле слова) есть темперамент холодной рассудительности и выдержки в преследовании своей цели, а также способность переносить связанные с этим трудности, то от таланта здравого рассудка немца и его глубоко размышляющего разума можно ожидать ровно столько же, сколько от [таланта] каждого другого народа, способного к величайшей культуре, исключая остроумие и художественный вкус, в чем он, быть может, уступает французам, англичанам и итальянцам. — Это его хорошая сторона в том, чего можно достигнуть настойчивым *прилежанием* и для чего не нужно *ге-*

ниальности[6], но гениальность далеко не столь полезна, как связанное с талантом здравого рассудка прилежание немцев. — Характерная черта немца в обиходе — скромность. Он больше, чем любой другой народ, изучает чужие языки и в учености он (по выражению Робертсона) *оптовик*, а в области наук он иногда первый нападает на след, который затем с шумом используют другие; у него нет национальной гордости, и он, как космополит, не привязан к своей родине. Но на родине он более гостеприимно встречает чужестранцев, чем любой другой народ (как признает Босуэл); в строгой дисциплине он приучает своих детей к благонравию, как и сам при своей склонности к порядку и правилам охотнее подчиняется деспотической власти, чем рискнет на какие-нибудь новшества (особенно на самовольные реформы в области правления). — Это его хорошая сторона.

Его невыгодная сторона — это склонность к подражанию и невысокое мнение о себе относительно оригинальности (в чем он прямо противоположен своенравному англичанину), а главным образом некая страсть к методичности, стремление к педантичной классификации себя и других граждан не по принципу приближения к равенству, а по степени превосходства и субординации; и в этой табели о рангах он неисчерпаем в изобретении титулов (благородных и высокоблагородных, высокородных и т.д.) и, таким образом, холопствует из чистого педантизма; все это можно отнести за счет формы государственного устройства германской империи; но при этом нельзя не отметить, что сама эта педантическая форма все же вытекает из духа нации и из естественной склонности немцев — между теми, кто должен властвовать, и теми, кто должен повиноваться, ставить целую лестницу, на которой каждая ступень обозначается особой степенью авторитета, ей подобающего; и тот, у кого нет никакого заработка и к тому же никакого титула, есть, как говорят, ничто; это, конечно, кое-что дает государству, раздающему титулы, но, несмотря на это, вызывает у подданных притязание на ограничение авторитета других, а это должно представляться другим народам смешным и на самом деле обнаруживает ограниченность врожденного таланта как мелочность и потребность в методическом разграничении, с тем, чтобы охватить целое одним понятием.

---

[6] *Гений* — это талант *изобретения* того, чему нельзя учить или научиться. Так, можно научиться от другого, как надо делать хороший стих; но от других нельзя научиться тому, как сочинить хорошее стихотворение, ибо это само собой должно следовать из природы автора. Поэтому нельзя стихотворение заказать и получить за хорошую плату, как фабрикат, его надо ожидать словно вдохновения, о котором сам поэт не может сказать, как оно проявляется, т.е. надо ожидать случайного расположения, причина которого ему неизвестна (scit genius, natale comes qui temperat astrum). — Гений поэтому сияет, как мгновенное, возникающее через промежутки и снова исчезающее явление, не тем светом, который можно зажечь когда угодно и поддержать, пока это нужно, а как мелькающая искра, которую счастливая минута вдохновения выбивает из продуктивного воображения

* * *

Россия еще не то, что нужно для определенного понятия о природных задатках, готовых к развитию, а *Польша уже не* то; национальности же *Европейской Турции никогда не были и не будут* тем, что необходимо для усвоения определенного народного характера; ввиду этого очерк их [характера] вполне можно здесь опустить.

Так как здесь вообще идет речь о прирожденном, естественном характере, который заложен, так сказать, в составе крови людей, а не о том характерном, что приобретено *искусственно* (или испорчено) у нации, то при описании их необходимо много осторожности. В характере *греков* под жестоким гнетом *турок* и при не более сладком гнете их *монахов* так же не утрачен их чувственный характер (живость и легкомыслие), как сохранились их телосложение, облик и черты лица; эта особенность, вероятно, вновь проявится в их деятельности, когда форма религии и правления благодаря счастливым обстоятельствам предоставит им возможность возродиться. — У другого христианского народа, у *армян*, господствует какой-то торговый дух особого рода, а именно: они занимаются обменом, путешествуя пешком от границ *Китая* до мыса Корсо на Гвинейском берегу; это указывает на особое происхождение этого разумного и трудолюбивого народа, который по направлению от северо-востока к юго-западу проходит почти весь Старый Свет и умеет найти радушный прием у всех народов, у которых они бывают; это доказывает превосходство их характера (первоначального формирования которого мы уже не в состоянии исследовать) перед легкомысленным и пресмыкающимся характером теперешних греков. — С большой степенью вероятности мы можем утверждать, что смешение племен (при больших завоеваниях), которое постепенно стирает характеры, вопреки всякому мнимому человеколюбию мало полезно человеческому роду.

В.О. Ключевский

Психология великоросса*

Народные приметы великоросса своенравны, как своенравна отразившаяся в них природа Великороссии. Она часто смеется над самыми осторожными расчетами великоросса; своенравие климата и почвы обманывает самые скромные его ожидания, и, привыкнув к этим обманам, расчетливый великоросс любит подчас, очертя голову, выбрать самое что ни на есть безнадежное и нерасчетливое решение, противопоставляя капризу природы каприз собственной отваги. Эта наклонность дразнить счастье, играть в удачу и есть великорусский авось.

В одном уверен великоросс — что надобно дорожить ясным летним рабочим днем, что природа отпускает ему мало удобного времени для земледельческого труда и что короткое великорусское лето умеет еще укорачиваться безвременным нежданным ненастьем. Это заставляет великорусского крестьянина спешить, усиленно работать, чтобы сделать много в короткое время и впору убраться с поля, а затем оставаться без дела осень и зиму. Так великоросс приучался к чрезмерному кратковременному напряжению своих сил, привыкал работать скоро, лихорадочно и споро, а потом отдыхать в продолжение вынужденного осеннего и зимнего безделья. Ни один народ в Европе не способен к такому напряжению труда на короткое время, какое может развить великоросс; но и нигде в Европе, кажется, не найдем такой непривычки к ровному, умеренному и размеренному, постоянному труду, как в той же Великороссии.

С другой стороны, свойствами края определился порядок расселения великороссов. Жизнь удаленными друг от друга, уединенными деревнями при недостатке общения, естественно, не могла приучать великоросса действовать большими союзами, дружными массами. Великоросс работал не на открытом поле, на глазах у всех, подобно обитателю южной Руси: он боролся с природой в одиночку, в глуши леса с топором в руке. То была молчаливая черная работа

---

* *Ключевский В.О.* Русская история. Полный курс лекций в трех книгах. М.: Мысль, 1993. Кн. 1. С. 278–280.

над внешней природой, над лесом или диким полем, а не над собой и обществом, не над своими чувствами и отношениями к людям. Потому великоросс лучше работает один, когда на него никто не смотрит, и с трудом привыкает к дружному действию общими силами. Он вообще замкнут и осторожен, даже робок, вечно себе на уме, необщителен, лучше сам с собой, чем на людях, лучше в начале дела, когда еще не уверен в себе и в успехе, и хуже в конце, когда уже добьется некоторого успеха и привлечет внимание: неуверенность в себе возбуждает его силы, а успех роняет их. Ему легче одолеть препятствие, опасность, неудачу, чем с тактом и достоинством выдержать успех; легче сделать великое, чем освоиться с мыслью о своем величии. Он принадлежит к тому типу умных людей, которые глупеют от признания своего ума. Словом, великоросс лучше великорусского общества.

Должно быть, каждому народу от природы положено воспринимать из окружающего мира, как и из переживаемых судеб, и претворять в свой характер не всякие, а только известные впечатления, и отсюда происходит разнообразие национальных складов, или типов, подобно тому как неодинаковая световая восприимчивость производит разнообразие цветов. Сообразно с этим и народ смотрит на окружающее и переживаемое под известным углом, отражает то и другое в своем сознании с известным преломлением. Природа страны, наверное, не без участия в степени и направлении этого преломления. Невозможность рассчитать наперед, заранее сообразить план действий и прямо идти к намеченной цели заметно отразилась на складе ума великоросса, на манере его мышления. Житейские неровности и случайности приучили его больше обсуждать пройденный путь, чем соображать дальнейший, больше оглядываться назад, чем заглядывать вперед. В борьбе с нежданными метелями и оттепелями, с непредвиденными августовскими морозами и январской слякотью он стал больше осмотрителен, чем предусмотрителен, выучился больше замечать следствия, чем ставить цели, воспитал в себе умение подводить итоги насчет искусства составлять сметы. Это умение и есть то, что мы называем *задним умом*. Поговорка *русский человек задним умом крепок* вполне принадлежит великороссу. Но задний ум не то же, что *задняя мысль*. Своей привычкой колебаться и лавировать между неровностями пути и случайностями жизни великоросс часто производит впечатление непрямоты, неискренности. Великоросс часто думает надвое, и это кажется двоедушием. Он всегда идет к прямой цели, хотя часто и недостаточно обдуманной, но идет, оглядываясь по сторонам, и потому походка его кажется уклончивой и колеблющейся. Ведь *лбом стены не прошибешь*, и *только вороны прямо летают*, говорят великорусские пословицы. Природа и судьба вели великоросса так, что приучили его выходить на прямую дорогу окольными путями. Великоросс мыслит и действует, как ходит. Кажется, что можно придумать кривее и извилистее великорусского проселка? Точно змея проползла. А попробуйте пройти прямее: только проплутаете и выйдете на ту же извилистую тропу.

Так сказалось действие природы Великороссии на хозяйственном быте и племенном характере великоросса.

В.А. Пронников,
И.Д. Ладанов

Черты характера японцев*

Мы составили представление о системе черт японского национального характера, используя литературные источники, мнение людей, имевших длительное общение с японцами, и, наконец, свои личные наблюдения. В нашем исследовании, как это принято в социальной психологии, черты национального характера сгруппированы по принципу «этническая общность — группа — личность».

В японском национальном характере, по нашему мнению, рельефно выделяются: а) общеэтнические черты — трудолюбие, сильно развитое эстетическое чувство, любовь к природе, приверженность традициям, склонность к заимствованиям, этноцентризм, практицизм; б) черты группового поведения — дисциплинированность, преданность авторитету, чувство долга; в) обыденно-житейские черты — вежливость, аккуратность, самообладание, бережливость, любознательность.

Общеэтнические черты

Трудолюбие и связанное с ним усердие во всех сферах трудовой деятельности — важнейшая черта японского национального характера. Конечно, трудолюбие присуще и другим народам. Вряд ли можно сказать, что, например, немцы, американцы, англичане менее трудолюбивы. Однако трудолюбие японца или немца — это не одно и то же. Немец трудится размеренно, экономно, у него все рассчитано и предусмотрено. Японцы отдаются труду самозабвенно, с наслаждением. Присущее японцам чувство прекрасного они выражают и в процессе труда.

---

* *Пронников В.А., Ладанов И.Д.* Японцы. Этнографические очерки. М.: Наука, 1983. С. 31–44.

В японском языке есть специфическое выражение *фурю*. Оно состоит из иероглифов *фу* — ветер и *рю* — поток, понятие «ветра и потока» передает чувство прекрасного. Согласно утверждениям японского писателя Тэцудзо Таникава, эстетическое чувство — это основа японского национального характера, именно та кардинальная черта, вокруг которой группируются все остальные[1].

Всем известно, пишет Т. Таникава, что в каждой японской семье, как бы ни была она бедна, всегда находится горшок с растениями и панно-картина, висящее в специальной нише. Если имелся какой-нибудь маленький клочок земли, то на нем разбивался садик. В таких садиках сажали два-три дерева, ставили каменный фонарь, покрывали землю мхом и вели за садиком тщательный уход[2]. Такие садики современные туристы находят во многих уголках японских больших городов. Если бы к тому имелась возможность, то каждая японская семья стала бы обладательницей подобного садика.

Известна тенденция японцев рано (в пятьдесят или пятьдесят с небольшим лет) удаляться от дел и предаваться эстетическому наслаждению природой — деревьями, цветами, птицами, ветром и луной, в соответствии с *фурю*. Все, что в представлении иностранцев соединяется с Японией, пишет Т. Таникава, — обучение женщин художественной аранжировке цветов, искусству чайной церемонии и сочинению стихов; обучение мужчин военным искусствам — имеет отношение к фурю[3].

Японское фехтование носит название *кэндо*, японское искусство стрельбы из лука называется *кюдо*. Первое означает «путь меча», а второе—«путь лука». Под путем здесь, как известно, понимается не путь — дорога, а единый Закон, единый Путь всех вещей. «Путь меча» и «путь лука», получив такой философский аспект в сознании японцев, были возведены в разряд искусства, отвечающего требованиям красоты. В связи с этим основной целью стрелка из лука, например, должно быть не попадание в мишень, а овладение самим искусством стрельбы. Когда стрелок в совершенстве сможет овладеть каждым своим движением, когда он освободится от навязчивого желания во что бы то ни стало попасть в цель, стрела устремится к цели сама собою. Подобное относится к каратэ, дзюдо, айкидо. Японцам свойственно умение улавливать движение жизни в самых скрытых ее формах. Эстетические нормы в большой степени определяют жизненную философию японцев, художественный вкус пронизывает весь уклад их жизни.

На протяжении многих веков в Японии культивировалось чувство прекрасного, превращаясь постепенно в своего рода религиозный культ поклонения красоте, который распространялся среди всех слоев населения.

Издавна обучение писать иероглифы не только правильно, но и красиво вырабатывало соответствующий эстетический навык. Поскольку система на-

---

[1] См.: *Таникава Т.* Душа японца // Восточное обозрение. 1939. № 1. С. 72.

[2] См.: Там же. С. 73.

[3] См.: Там же. С. 74–76.

писания была сложной и при этом точность линии, ее красота и выразительность давались лишь путем эмоционального усилия, то переписывание иероглифов рассматривалось как занятие на уровне эстетики.

В японском языке имеются эстетические понятия *ханами* — любование цветами, *цукими* — любование луной и *юкими* — любование снегом. И в этих категориях языка выражается существенная часть повседневной жизни. Традиция поклонения прекрасному передается от поколения к поколению. Она сказывается во всем, проявляется в чувствах, словах и поступках. Сами японцы считают, что присущее им особое чувство красоты — это их национальное преимущество, которым иностранцы могут только восхищаться.

Повышенная восприимчивость к красоте сделала японцев чрезвычайно эмоциональными. Им свойственно смотреть на все с точки зрения личного переживания, даже тогда, когда поставленная цель может быть достигнута лишь путем трезвого объективного подхода. Конечно, любовь к прекрасному свойственна всем народам, но у японцев это одна из важнейших черт и переживается ими как национальная традиция.

Традиция, точнее, традиционализм проник в поведение, помыслы и чаяния японской нации, стал важнейшей чертой ее характера. Сложившиеся в японском обществе традиции особенно ярко выражают преемственность в общественной жизни, закрепляя национальные, культурные и бытовые элементы. Японцы бережно относятся к культурному наследию прошлого, они сохраняют классический театр, чайную церемонию, икебана. В динамичном обществе XX века японцы ищут опору в постоянстве и находят его в традиционных формах искусства.

Новогодняя неделя в Японии — дань традициям и древности, а период цветения японской вишни — сакуры считается национальным праздником, и самый разгар его приходится на день рождения Будды. Цветок сакуры — символ мужественной души японца.

Японцы во всем видят смысл, уходящий корнями в далекую древность. На Новый год у каждого дома ставятся ветки сосны (символ долголетия, могущества), сливы и бамбука (символ постоянства и добродетели), развешиваются пучки соломы и узкие бумажные полоски, на которых пишутся новогодние пожелания. Соломенные пучки затем сжигают, «чтобы отогнать злых духов», как это делали в старину. Особенно сильно влияние на японцев традиционных ценностей семейной системы, которая всегда носила консервативный характер. Действия индивида ограничивались определенными рамками — ориентацией на семейный коллектив, полное подчинение главе семьи.

Отношение японцев к культуре, шедшей с континента, не исчерпывалось ни отталкиванием, ни слепым преклонением; достаточно часто оно приобретало характер соревнования, диалога, который стал внутренним принципом японской культуры. Заимствованные элементы иноземной культуры творчески переплавлялись, приобретали новый характер и постепенно становились составной частью японской традиции. Японию можно охарактеризовать как

устойчивую и в то же время «открытую» систему культуры в противоположность странам типа Индонезии («открытая», но неуравновешенная культурная система, хотя традиции ислама и способствуют возникновению противоположной тенденции) и типа Индии, Китая (устойчивый, «закрытый» тип, чрезвычайно неохотно уступающий иноземным влияниям). Психологически японская «открытость» ведет к совмещению любви к традиции с любовью к чужому и новому. Поэтому японский традиционализм — явление особого рода.

В современной Японии с большим вниманием относятся к традициям, к далекому прошлому, к памятникам старины. Японцы усиленно стремятся сохранить неизменными унаследованные от предыдущих поколений нормы поведения, формы культуры. Для них характерно бережное отношение к сложившемуся ранее укладу жизни как к культурному наследию, внимание не только к содержанию поведения, но и к внешним проявлениям, к стилю, благодаря чему форма поведения остается особенно устойчивой. Нынешняя обстановка в Японии свидетельствует о живучести традиций в политическом мышлении и социальном поведении японцев. Японский традиционализм оказывает многоаспектное влияние на общественно-политическую жизнь страны.

Япония благодаря своему островному положению и высокой плотности населения могла ассимилировать постепенно и перерабатывать все вновь доходившие до нее культурные влияния в соответствии со своими национальными задачами. После окончания периода самоизоляции во второй половине XIX в. здесь редко возникало желание создать защитный барьер против слишком сильного внешнего культурного натиска. Впитывая чужую культуру постепенно, Япония сумела сохранить свою исконную культуру, оперируя по своему усмотрению элементами привходящих культур, т.е. по-настоящему их ассимилируя, а не отталкивая, как это были вынуждены делать многие другие культуры, чтобы просто сохраниться и выжить.

Японцы перенимали у других то, что представляло для них интерес на конкретном этапе их исторического развития. Каждый элемент чужой культуры осваивался таким образом, чтобы можно было его приспособить к японским условиям. В результате заимствования всегда носили прагматический характер, используясь для тех или иных нужд. И это было не простое заимствование, а определенного рода гибкая трансформация в связи с теми социальными потребностями, которые возникали в разные периоды исторического развития. Во всем этом процессе четко виден устойчивый этноцентризм, явившийся питательной средой одной из доминирующих черт японского национального характера — гордости за свою нацию.

Японский этноцентризм имеет глубокие исторические корни. Он обусловлен особенностями этногенеза, географическим положением и спецификой производства в стране, всем ходом социального развития. Оторванность от континентальных цивилизаций, постоянное опасение нашествия породили у японцев стремление к замкнутости, усилили националистические тенденции. В результате в психологии японцев особое значение приобрела сложная соци-

ально-психологическая система, в которой понятие «мы», т.е. японцы, четко противостоит понятию «они» — все, кто не японцы. Японцы любят все конкретное, образное. То, что не имеет образности, не возбуждает у них интереса.

Японцы объясняют это своей нелюбовью к абстракциям. В Японии и под философией понимают не то, что в Европе или в Америке. Европейцам, чтобы вникнуть в суть вещей, надо осуществить «отлет» от предмета, абстрагироваться, посмотреть на него со стороны. Лишь после такого мысленного оперирования с предметом европейцы получают затем конкретное представление о нем и осуществляют практическую деятельность с ним. Японцы же делают иначе: им свойственно проникновение в «глубь» предмета без особого абстрагирования. Такой метод «вхождения» заимствован ими у китайцев, чье мышление отличается удивительной конкретностью. При восприятии какого-либо нового предмета китайцы стараются припомнить, подыскать что-нибудь похожее, ранее встречавшееся. Когда им нужно понять это новое, они пытаются найти общие «зерна» его со старым, уже знакомым, и таким путем объясняют смысл и назначение нового. Вот несколько примеров из трактата Сунь-цзы о военном искусстве:

> Удар войска подобен тому, как если бы ударили камнем по яйцу. Мощь — это как бы натягивание лука, рассчитанность удара — это как бы пуск стрелы. Мощь того, кто умеет заставить других идти в бой, есть мощь человека, скатывающего круглый камень с горы в тысячу саженей[4].

Такой тип конкретного мышления в Японии прослеживается как в науке и искусстве, так и в повседневной жизни.

У японцев, как и у китайцев, конкретность мышления связана с особенностью языка и письменности. Складывание такой черты характера, как практицизм, во многом обусловлено привычкой выражать свои мысли конкретным образом.

Решая те или иные задачи, японцы действуют на основе своего предыдущего опыта, сопоставления результатов практических действий, а не путем абстрактных построений. Сталкиваясь со сложными ситуациями, они подходят к их решению с утилитарных позиций. Многие исследователи японского национального характера подчеркивают, что японцами принимается сразу то, что имеет для них практическую ценность. Этому соответствует и японская логика мышления: она основывается скорее на обстоятельствах, чем на заданных принципах.

Черты группового поведения

Группа — это объединение людей по различным признакам, например, по возрасту, профессии, полу и т.д. Социальная психология под группой понимает такое образование, в котором люди осознают свою принадлежность к этому

[4] Цит. по *Конрад Н.И.* Избранные труды. Социология. М., 1977. С. 31.

образованию, хотя мера и степень осознания этой принадлежности может быть различной[5]. Группа здесь выступает как «микросреда», в которой четко проявляются вполне определенные групповые черты. Подобное явление характерно для любой этнической сообщности, разница заключается лишь в степени групповой сплоченности. В Японии она очень высока. В системе черт группового поведения японцев выделяются прежде всего дисциплинированность, преданность авторитету и чувство долга.

В межличностных отношениях японцев дисциплинированность проявляется как стремление к упорядоченности. Эта черта предполагает строгое следование определенному порядку, совершение поступков, приемлемых для других, прилежное исполнение своего долга, бескорыстное уважение вышестоящих и старших.

В Японии существуют организации, называемые *кёдотай* (букв. объединение, община). Особенности этих организаций в значительной степени объясняются исторической традицией. Потребность коллективной организации работ и жизни тесно связана с групповым конформизмом. Японцы воспринимают организации как органические единицы. Для каждой организации характерна тенденция быть всеохватывающим объединением в определенном месте (в деревне, на предприятии и т.п.) и включать всех потенциальных членов. В организации господствует патерналистское покровительство со стороны лидера, что ориентирует ее на особые ценности, создает атмосферу солидарности и как бы семейных отношений. Систему этих отношений называют отношениями *оябун-кобун*. *Оябун* означает личность со статусом *оя* (родитель), *кобун* — личность со статусом *ко* (ребенок). Оябун — глава объединения — выступает как защитник интересов группы, его роль сходна с ролью отца и главы семьи. От его способностей, статуса, личной привлекательности зависит функциональная прочность отношений оябун-кобун. Кобун — все остальные члены объединения — находятся между собой в таких же отношениях, как в семьях младшие и старшие братья, они должны беспрекословно следовать за оябун в интересах стабильности объединения и, следовательно, жизненного благополучия каждого его члена. По своей организационной основе такие корпорации напоминают семейно-цеховое ремесленное производство.

В течение многих веков в сознании японцев культивировалась необходимость следования примеру вышестоящего. Это рассматривалось в качестве важной ценности жизни. Основой таких взглядов на взаимоотношения людей послужили идеи Конфуция, проникновение которых в Японию началось еще в IV в. Конфуцианство закрепляло традиционно-патриархальные устои и социальное неравенство, регламентировало общественные отношения, устанавливая строгую иерархию в семье и обществе. С самого детства японцу прививается привычка подчинять свое *Я* интересам группы. В нем воспитывается сознание

[5] См. *Андреева Г.М.* Социальная психология. М., 1980.

зависимости от семьи; первые поклоны, которым учат японского ребенка старшие, дают ему представление о субординации, о его месте в группе.

Строгая регламентация в структуре японского общества, система семейного воспитания и организация образования в стране привели к повышенной значимости авторитета. На первом плане издавна было «беспрекословное следование за авторитетом», а такие ценности, как удовлетворение личных интересов и достижение личного успеха, играли второстепенную роль. Поклонение авторитету и сейчас поддерживается различными средствами, рассматривается как социальная норма.

С эпохи феодализма в Японии популярно изречение, состоящее из пяти иероглифов: *хи-ри-хо-кэн-тэн* (несправедливость—справедливость—закон—власть—небо). Это выражение означает следующее: несправедливость подвластна справедливости, справедливость — закону, закон — власти, а власть подчиняется только Законам Неба.

В течение длительного времени в японском обществе культивировалась мысль о том, что хотя земная власть никогда не превзойдет Законы Неба, ибо они сильнее, чем земные законы, но неразумным будет восставать против нее. Эта идея глубоко укоренилась в сознании японцев. Она берет свое начало от конфуциева *рэй* (кит. — *ли*), регламентировавшего взаимоотношения людей в общественной, служебной и личной жизни. Требования рэй послужили основой послушания, повиновения и преклонения перед авторитетом. Смысл конфуцианской морали усвоен японцами в виде следующего изречения:

> Отношения между старшим и младшим подобны отношениям между ветром и травой: трава должна склониться, если подует ветер.

Еще в токугавский период японский ученый Дзёкэн Нисикава в своей книге «Судьба крестьянина» (1721) писал:

> В силу того, что низшие классы не имели возможности играть какую-либо роль в управлении страной, они обязаны были только подчиняться[6].

В 1879 г. министр внутренних дел Хиробуми Ито заявил, что «иметь много людей, которые судили бы о политике, значит навлечь на страну несчастье»[7]. Дух покорности поддерживался в народе культивированием страха перед властью: полицейскими, правительственными и армейскими чиновниками. В представлении японцев власть — это «нечто длинное и плотное». Воспитывая боязнь «быть завернутым во что-то длинное и плотное», власти насаждали дух смирения и покорности.

---

[6] Цит. по: *Минами Х.* Нихондзин-но синри (Психология японцев). Токио, 1968. С. 2.

[7] См.: Там же.

Полицейские, например, всегда использовались для культивирования этого духа, начиная с раннего детства. Непреодолимый страх перед полицией, перед правительственными чиновниками остается у японцев и по сей день, особенно среди людей старшего поколения. Это было неоднократно подтверждено данными опроса, периодически проводимого Исследовательским центром по изучению общественного мнения при канцелярии премьер-министра Японии. В книге Масами Симидзу «Как вступать в контакт с другими» в качестве одного из правил жизни указывается, что «смиренное преклонение — лучший способ войти в контакт с правительственными чиновниками»[8]. Подобные рекомендации содержатся и в книгах последних лет.

Покорность и смирение перед власть имущими превратились в характерную черту многих японцев, легли в основу неписаного кодекса их поведения. (Конечно, у крестьян в далеких провинциях они выражены более отчетливо, чем у рабочих на крупных предприятиях современного типа.) Этот кодекс всегда подкреплялся чувством долга, соблюдением личных обязательств, и все правила поведения сопровождались педантичными детализированными церемониями. Сейчас эти церемонии приспособлены к новым условиям и занимают в шкале человеческих ценностей большое место как «ответственность за совершаемые поступки из чувства долга». Конечно, нельзя считать эти качества исключительно японскими, их можно наблюдать и у других народов. У японцев же они приобрели силу, способствующую подавлению собственного *Я*.

Дух покорности создавал у японцев не только привычку механического повиновения, но и сдерживал развитие их личности. Выходившие в токугавский период книги по *сингаку* — «повседневной этике», проповедовали народным массам идею о том, что каждый должен поступать не так, как ему заблагорассудится, а верно служить вышестоящему, забыв о себе. Согласно предписаниям, любое свое спонтанное желание японец должен был отвергать как эгоистичное. Высшей добродетелью, по сингаку, являлось принесение себя в жертву.

Дух покорности, прививавшийся в течение веков, выработал у японцев определенный тип «психологических наклонностей»: жизнь и поведение индивида регулируются строго установленными нормами, смысл которых не оспаривается. Японцы настолько усвоили эти правила, что в результате каждый стал испытывать удовольствие, когда чувствовал над собой присутствие авторитета.

Обыденно-житейские черты

Вежливость, аккуратность, терпеливость, бережливость, любознательность и другие примыкающие к ним черты обыденно-житейского плана группируются вокруг стержневой черты — самообладания, включающего различные оттенки и отношения.

---

[8] См.: *Минами Х.* Нихондзин-но синри (Психология японцев). Токио, 1968. С. 4.

В Японии популярно выражение: «Самурай холоден, как его меч, хотя и не забывает огня, в котором этот меч был выкован». И действительно, самообладание и сдержанность — качества, которые с древних времен считались у японцев признаками храбрости. Эти черты национального характера во многом обусловлены влиянием буддизма, проповедовавшего терпение, самовоздержание и учтивость. В средние века наличие этих качеств у самурая считалось обязательным условием, так как он должен был уметь сохранять присутствие духа в ответственных случаях.

Идея умеренности и самовоздержания пронизывает все виды японской культуры. Эта философия хорошо иллюстрируется и высказываниями Лао-цзы:

> Тот, кто знает, где остановиться, не подвергает себя опасности. Тот, кто знает свой жребий, тот не будет унижен.

Каждый японец извлекает отсюда идею о том, что нельзя желать большего, чем тебе отпущено судьбой. Японские писатели старых времен, например Камо-но Тёмэй («Надежды на хижину») и Кэнко («Записки от скуки»), защищая эту идею, в художественной форме доносили ее до читающей массы. Все это создавало специфический японский стиль поведения.

Японцы со школьной скамьи усваивают положения о самовоздержании, им постоянно внушают, что такое миропонимание составляет основу жизненной философии. В связи с этим в Японии часто советуют придерживаться таких жизненных правил: 1) примиряйся с ситуацией, какой бы она ни была; 2) находи возможность соблюдать установленные правила; 3) ограничивай себя в развлечениях; 4) причиной несчастья считай самого себя. Следование этим правилам не могло не сказаться на особом подходе японцев к оценке объективной действительности: в характере японцев и их мировоззрении ярко обозначился фатализм.

Эта черта имеет глубокие корни в сознании японцев. Во время чрезвычайных обстоятельств, стихийных бедствий японцы предпочитают придерживаться позиции *тэй сисэй* — смирения, пассивного выжидания, когда «все пройдет само собой». Литературные произведения и песни, в которых фигурируют слова «судьба», «рок», «предрешенность» и т.п., ценятся и пользуются большой популярностью у современных японцев. Фатализм, иррациональное ощущение предрешенности прослеживается в различных аспектах жизни: за многими жизненными событиями японцы видят какие-то скрытые силы. Однако у современных японцев получил развитие и рациональный подход к действительности, часто связанный с личными интересами. Критерием рационального поведения является успех в жизни. Между тем успех, считают японцы, зависит от бережливости и в большой степени от вежливости.

Вежливость — это несомненно одна из кардинальных обыденно-житейских норм в системе национального характера японцев. Вежливость — альфа и омега японского образа жизни. Печать вежливости в Японии лежит повсюду.

На улицах, в садах и общественных учреждениях можно встретить изречения, призывающие к вежливости. «Человек не должен подчиняться ничему другому, кроме добра и вежливости» — гласит одно из самых распространенных изречений. И японцы отвечают на эти призывы именно вежливостью. В Японии никого не удивят приветливые продавцы в магазинах, внимательные шоферы такси, учтивые официанты. «Здесь обслуживание всегда сопровождается улыбкой и никогда — чаевыми!» — отмечает Мишель Комморс в своих очерках «Сервис с улыбкой»[9].

Вежливость японца пронизывает взаимоотношения гостиничной прислуги и гостей, водителя такси и пассажиров, хозяина какого-нибудь магазинчика или продавца и покупателей. Японские магазинчики средней руки нередко просто пустуют (продавцы коротают время где-либо в уютном уголке). Покупатель обычно извещает о своем приходе словами: «Гомэн насай!» («Извините, пожалуйста!»). Он может долго рассматривать товар, интересоваться подробностями, расспрашивать и т.д. Ему всегда дадут вежливый ответ. Но перед тем как взять что-либо в руки, японец извинится и спросит разрешения хозяина. Вежливая речь является непременным атрибутом общения в Японии. В общении, как и в других аспектах жизни, японцы до педантичности аккуратны. Эта черта бросается в глаза каждому.

Многих, впервые посетивших Японию, поражают устройство жилища, атрибуты одежды и убранства помещений. На всем печать строгости и порядка. И везде поразительная чистота. Наглядную картину этой стороны национального характера японцев создал в своей книге Н.Т. Федоренко.

> Мы входим в «гэнкан» — небольшую прихожую. Каменный пол из отполированных булыжников серых и буроватых тонов. За ним — деревянный настил, приподнятый, как театральные подмостки. Здесь мы оставляем верхнюю одежду и, по старинному правилу, снимаем свои ботинки, которые сразу же ставим на увлажненные кругляки таким образом, чтобы можно было легко, как бы с ходу надеть их при прощании. На пол в японском доме не полагается ступать теми же ботинками, в которых вы шли по грязной дороге. Ведь уличную пыль главным образом приносят на обуви. Надеваем легкие туфли и проходим в комнату. Но когда с дощатого пола, зеркально отполированного, нам нужно войти в комнату с циновочным полом, мы снимаем и эти легкие туфли. Ходить по циновке принято лишь в специальных матерчатых носках — «та-би» — либо в обычных носках[10].

Естественно, такую идеальную чистоту может позволить себе человек с достатком, в жилищах бедняков — все проще. Однако стремление к такому идеалу общенационально.

---

[9] Цит по: *Федоренко Н.Т.* Японские записки. М., 1960. С. 372.

[10] См.: Там же. С. 22.

Аккуратность и чистоплотность в сочетании с бережливостью служат как бы фундаментом для овладения известными производственно-практическими навыками, позволяющими японцам с поразительной точностью и совершенством создавать продукцию, которая является предметом зависти многих зарубежных фирм. Безусловно, здесь надо отдать должное и любознательности японцев.

Особенности национального характера японцев, как и любой другой этнической общности, социальны по своей природе.

> Своеобразие условий жизни каждого народа, — справедливо отмечает Н. Джандильдин, — специфика окружающих его на протяжении всего периода существования явлений вырабатывает у него определенный оттенок в способе восприятия мира, в образе мышления, т.е. то, что дает ему возможность подмечать и обнаруживать черты, скрытые для других народов[11].

Способ производства, условия жизни японцев создали у них особый стиль проявления познавательных способностей.

Те, кто встречаются с японцами впервые, сразу замечают их пытливость, стремление вникнуть в суть вещей, докопаться до скрытого смысла. «“Что вы скажете о японцах?” — спросили мы как-то одного нашего инженера, сопровождавшего по Москве группу японских энергетиков.— “Они как-то по-особенному любознательны”,— не задумываясь ответил тот». Как же это «по-особенному»? Нам думается, что мы не сделаем здесь открытия, если скажем, что японцы любознательны по натуре, по духу жизни, нам хочется сказать, что любознательность — это врожденная черта японского национального характера, хотя мы уже не раз подчеркивали тот факт, что национальный характер народа формируется в условиях его жизнедеятельности. Но как бы там ни было, любознательность неотделима от японца.

Надо заметить, что особенностью любознательности японца является ее практическая направленность, даже можно сказать, прагматическая нацеленность. Когда инженер-японец берет в руки необычное для него изделие, он старается «схватить» это изделие в единстве формы и содержания. Любознательность японца детерминирована конкретностью его мышления. В этом несомненно сказалось и влияние буддизма.

Японский буддизм далек от каких бы то ни было аналитических, абстрактных построений. Буддизму свойственна простота, конкретность, лаконичность. Адепты буддизма настойчиво учатся тому, как без слов принимать участие в общении. В этом им способствует постулат о нераздельном единстве субъекта и объекта, суть которого хорошо иллюстрируется одной притчей из буддийской литературы:

[11] См.: *Джандильдин Н.* Природа национальной психологии. Алма-Ата, 1971. С. 90.

> Маленькая рыбка сказала морской королеве: «Я постоянно слышу о море, но что такое море, где оно — я не знаю». Морская королева ответила: «Ты живешь, движешься, обитаешь в море. Море и вне тебя и в тебе самой. Ты рождена морем, и море поглотит тебя после смерти. Море есть бытие твое»[12].

Японцев учат познавать суть вещей без абстрагирования, потому и любознательность японцев конкретна. Возможно, это имеет прямую связь с особенностями их творческой устремленности.

[12] Цит. по: *Завадская Е.В.* Культура Востока в современном западном мире. М., 1977. С. 55–56.

5 *Гендерные различия. Типы личности и болезни человека*

Д. Майерс

Пол, гены и культура*

Различие и сходство полов

Гендер: ***в психологии — социально-биологическая характеристика, с помощью которой люди дают определение понятиям «мужчина» и «женщина». Так как «пол» является биологической категорией, социальные психологи часто ссылаются на биологически обусловленные гендерные различия как на «половые различия».***

<...>Давайте сравним свойственный мужчинам и женщинам характер социальных взаимоотношений, а также их доминантность, агрессивность и сексуальность. Описав различия между полами, покажем затем, как их можно объяснить в рамках эволюционистского и культурального подходов. Отражаются ли в гендерных различиях тенденции, продиктованные естественным отбором? Или эти различия порождены культурой — как отражение тех социальных ролей, которые играют мужчины и женщины, и ситуаций, в которые они попадают?

Противостояние: независимость — привязанность

Отдельные представители мужского пола могут демонстрировать свой взгляд на жизнь и стиль поведения в диапазоне от жесточайшей конкуренции до нежной заботы. То же самое верно и для женщин. Не отрицая сей факт, психологи Нэнси Ходороу, Джин Бейкер Миллер и Кэрол Гиллиган утверждают, что женщины во главу угла ставят отношения между людьми[1].

Разница проявляется уже с детства. Мальчики стремятся к независимости: они утверждают свою индивидуальность, стараясь отделиться от воспита-

---

* *Майерс Д.* Социальная психология. СПб: Питер, 2002. С. 227-243, 253-256, 264.

[1] См.: *Chodorow N.* 1978, 1989; Miller *J.B.*, 1986; *Gilligan C.*, 1982, 1990. [Здесь и далее библиографические ссылки в источнике приводятся не полностью. — *Ред.-сост.*]

теля, обычно от матери. Для девочек более приемлема *взаимо*зависимость: они обретают собственную индивидуальность в своих социальных связях. Для игр мальчиков более характерна групповая деятельность. Игры девочек происходят в меньших по размеру группах. В этих играх меньше агрессивности, больше взаимности, здесь чаще подражают взаимоотношениям взрослых, а разговоры ведутся более доверительные и интимные[2].

Во взрослых взаимоотношениях эти гендерные различия становятся глубже. В разговорах мужчины чаще концентрируются на задачах, женщины — на отношениях между людьми[3]. В группах разговоры мужчин чаще информативны; женщинам же важнее поделиться с подругами, получить помощь или оказать поддержку[4]. Среди студентов-первокурсников 5 из 10 мужчин и 7 из 10 женщин считают *очень* важным «помогать другим людям, попавшим в беду»[5]. В целом, замечают Фелиция Пратто и ее коллеги, мужчины тяготеют к тем профессиональным занятиям, которые усиливают диссонанс (прокурор, специалист в области рекламы); женщины, напротив, тяготеют к занятиям, уменьшающим диссонанс (адвокат, пропаганда благотворительности)[6].

В США в профессиях, связанных с опекой и заботой (например, социальные работники, учителя, воспитатели, сиделки), большинство составляют женщины, а не мужчины. Женщины более склонны к филантропии: среди оставивших наследство на сумму свыше 5 миллионов долларов 48 % женщин и 35 % мужчин завещали денежные суммы на благотворительность. Женские колледжи получают необычайно большие пожертвования от своих выпускниц[7]. То обстоятельство, что женщинам более свойственна «этика заботы», помогает понять, почему каждый новый политический опрос дает все тот же результат: американские женщины чаще мужчин поддерживают социальные программы демократов и противостоят милитаристским инициативам[8].

Связь женщин — матерей, сестер, дочерей и бабушек — скрепляет семью[9]. Женщины тратят больше времени на заботу о дошкольниках и престарелых родителях[10]. Они покупают большую часть поздравительных открыток и подарков ко дням рождений[11]. Во время эксперимента, когда испытуемым предлагалось охарактеризовать самих себя с помощью подходящих фотографий, женщины выбирали больше карточек, на которых были запечатлены их родители

[2] См.: *Lever*, 1978.

[3] См.: *Tannen*, 1990.

[4] См.: *Dindia, Allen*, 1992; *Eagly*, 1987.

[5] См.: *Sax et al.*, 1996; *Astin et al.*, 1993.

[6] См.: *Pratto et al.*, 1997.

[7] См.: National Council for Research on Women, 1994.

[8] См.: American Enterprise, 1991.

[9] См.: *Rossi, Rossi*, 1990.

[10] См.: *Eagly, Crowley*, 1986.

[11] См.: *DeStefano, Colasanto*, 1990; *Hallmark*, 1990.

или они сами в окружении других людей[12]. Ощущение взаимной поддержки является решающим фактором, определяющим для женщин степень удовлетворенности своим браком[13].

Согласно опросам, женщины в большей степени склонны описывать себя как эмпатичных, способных понять чувства других — радоваться с теми, кто радуется, и плакать с теми, кто плачет. Различие в *эмпатии* прослеживается и в лабораторных экспериментах, хотя и не так явно. Во время просмотра слайдов или слушания рассказов реакции девочек отличались большей эмпатией[14]. В отличие от мужчин, женщины, пережившие неприятный опыт как в ходе исследования, так и в жизни, испытывают более выраженную эмпатию к другим людям, пережившим такой же опыт[15]. Женщины более склонны плакать и говорить о своем огорчении в ответ на огорчения других[16]. И это объясняет, почему дружба именно с женщиной, а не с мужчиной может быть названа близкой и с точки зрения мужчин, и с точки зрения женщин[17]. Нуждаясь в эмпатии и понимании, в ком-то, с кем можно поделиться радостью и горем, и мужчины, и женщины обычно обращаются к женщине.

То обстоятельство, что женщины более склонны ко взаимности отношений, выражается также в их улыбчивости[18]. Марианна Лафранс[19] проанализировала 900 фотокарточек из студенческих альбомов, Эми Хальберштадт и Марта Саитта[20] изучили 1100 фотографий из газет и журналов, а также снимки 1300 человек в магазинах, парках, на улице. С завидным постоянством они обнаруживали, что женщины улыбаются чаще мужчин.

Одним из объяснений таких различий в эмпатии мужчин и женщин может послужить факт, что женщины обычно лучше интерпретируют эмоции окружающих. Проанализировав результаты 125 экспериментов, исследующих сенситивность мужчин и женщин к невербальным признакам, Джудит Холл обнаружила следующее: в общем женщины превосходят мужчин в декодировании эмоциональных сообщений, поступающих от окружающих[21]. Например, после демонстрации двухсекундного отрезка немого фильма, во время которого на экране было показано огорченное лицо героини, женщины более точно определяли, что происходило — критиковала она кого-то либо обсуждала свой

[12] См.: *Clancy, Dollinger,* 1993.

[13] См.: *Acitelly, Antonucci,* 1994.

[14] См.: *Hunt,* 1990.

[15] См.: *Batson et al.,* 1996.

[16] См.: *Eisenberg, Lennon,* 1983.

[17] См.: *Rubin,* 1985; *Sapadin,* 1988.

[18] См.: *Hecht et al.,* 1993.

[19] См.: *Marianne LaFrance,* 1985.

[20] См.: *Halberstadt A., Saitta M.,* 1987.

[21] См.: *Hall J.,* 1984.

развод. Чувствительность женщин к сигналам невербального общения помогает объяснить их большую эмоциональную отзывчивость в печальных и радостных ситуациях[22]. Женская чувствительность не является изначально присущей гендерной характеристикой, замечают Тиффани Грэхем и Уильям Айкс[23]. Скорее, она представляет собой отклик на социальные ожидания обоих полов, и реакцию на условия конкретной жизненной ситуации.

По словам Холл, женщины также более искусны в невербальном *выражении* эмоций. В особенности это касается положительных эмоций, замечают Эрик Коутс и Роберт Фелдман[24]. В своем эксперименте они просили людей описать ситуацию, когда те чувствовали счастье, печаль и злость. Просматривая потом пятисекундные отрывки съемок этих рассказов с выключенным звуком, исследователи чаще угадывали по мимике женщин, что речь идет о чем-то счастливом. Мужчины, впрочем, немного удачнее выражали злость.

Такие черты, как доброта, чувствительность и теплота, независимо от того, считать ли их чисто женскими или общечеловеческими, являются истинным благом для близких взаимоотношений. Изучая супружеские пары в Сиднее (Австралия), Джон Энтилл обнаружил, что, когда муж или жена — а лучше, если оба супруга сразу — обладали этими традиционно женскими качествами, удовлетворенность браком была выше[25]. Как правило, люди считают брак удачным, если находят в супруге заботу и эмоциональную поддержку.

Социальное доминирование

Представьте себе двух людей. Один — «склонный к риску, деспотичный, грубый, доминантный, властный, независимый и сильный». Другой — «нежный, зависимый, мечтательный, эмоциональный, покорный и слабый».

Если вам кажется, что первый — мужчина, а второй — женщина, то вы не одиноки в своем мнении, сообщают нам Джон Уильяме и Дебора Бест[26]. Во всем мире, от Азии до Африки и от Европы до Австралии, люди считают мужчин более доминантными, властными и агрессивными.

Такие представления и ожидания коррелируют с реальностью. Практически в каждом обществе мужчины и в самом деле социально доминируют — во всяком случае, неизвестно ни одно общество, где бы доминировали женщины[27]. Во всем мире женщины составляют 12 % парламентариев, 3 % посланников ООН, менее 1 % глав государств и премьер-министров и 0 % лауреатов Нобелевской премии в области экономики с тех самых пор, как она была уч-

[22] См.: *Grossman, Wood,* 1993; *Sprecher, Sedikides,* 1993; *Stoppard, Gruchy,* 1993.

[23] См.: *Graham, Ickes*, 1997.

[24] См.: *Coats, Feldman,* 1996.

[25] См.: *Antill J.,* 1983.

[26] См.: *Williams, Best,* 1990.

[27] См.: *Pratto,* 1996.

реждена в 1901 г.[28] Мужчин гораздо больше, чем женщин, волнует вопрос социального доминирования; на выборах они предпочитают кандидатов от консерваторов и одобряют программы, усиливающие неравенство групп[29]. В конце 1990 г. среди глав наций их было 96 %, а среди мирового корпуса министров — 97 %[30]. Со времени основания Конгресса США и до конца 1994 г. 98,6 % из его 11377 членов составляли мужчины[31]. Хотя среди присяжных мужчин только половина, но именно из их числа избирается 90 % старшин присяжных, а также большинство лидеров в экспериментальных группах[32]. Мужчины выступают инициаторами большинства деловых свиданий, а это, как правило, характерно для лиц, имеющих более высокий социальный статус.

Свойственный мужчинам стиль общения подкрепляет их авторитет в обществе. Выступая в качестве лидеров в ситуациях, где нет жесткого распределения ролей, мужчины склонны к авторитарности, а женщины — к демократичности[33]. Мужчинам намного легче дается директивный, проблемно-ориентированный стиль руководства, а женщинам — стиль социального лидера, создающего «дух команды»[34]. Мужчины в большей степени, чем женщины, придают значение победам, превосходству и доминированию над другими[35]. Если в организации принят демократический стиль руководства, женщины в качестве лидеров ценятся столь же высоко, как и мужчины. При авторитарном стиле оценка женщин-лидеров ниже[36]. Люди охотнее воспринимают «сильное и напористое» мужское руководство, нежели «навязчивое и агрессивное» женское.

Мужской стиль общения выдает заботу о независимости, а женский — о взаимной зависимости. Мужчины более склонны к действиям, характерным для людей, облеченных властью, — они говорят с нажимом, перебивают собеседника, касаются его руками, тверже смотрят в глаза, реже улыбаются[37]. Женщины же (особенно в разнополых группах) предпочитают менее прямые способы воздействия на собеседника, соответствующие женскому пониманию отношений между людьми, — они меньше перебивают, более тактичны и вежливы, менее самоуверенны.

Так неужели мы можем заявить (словами одного бестселлера 1990-х), что *все женщины с Венеры, а все мужчины с Марса?* На самом деле, полагают Кей До и Мариан Лафранс, мужской и женский стили общения меняются в зависимо-

---

[28] См.: *Sivard,* 1995.

[29] См.: *Pratto, et al.,* 1996.

[30] См.: United Nations, 1991.

[31] См.: *Feinsilber,* 1994.)

[32] См.: *Davis, Gilbert,* 1989; *Kerr et al.,* 1982.

[33] См.: *Eagly, Johnson,* 1990.

[34] См.: *Eagly, Karau,* 1991; *Eagly et al.,* 1995; *Wood, Rhodes,* 1991.

[35] См.: *Sidanius et al.,* 1994.

[36] См.: *Eagly et al.,* 1992.

[37] См.: *Carli,* 1991; *Ellyson et al.,* 1991; *Major et al.,* 1990.

сти от социального контекста[38]. Авторитарный стиль, признаки которого мы приписываем мужчинам, свойственен для любого человека, выступающего с позиции силы. Более того, различия присутствуют и на индивидуальном уровне: некоторые мужчины ведут переговоры неуверенно и осторожно, а некоторые женщины — напористо и прямолинейно. Наверное, утверждать, что мужчины и женщины с разных планет, значит чересчур упростить дело.

Опираясь на подобные данные, Нэнси Хенли стремилась доказать, что женщинам следовало бы пореже принужденно улыбаться и отводить взгляд, поменьше позволять другим перебивать себя[39]. Вместо этого им следует пристально смотреть в глаза собеседнику и напористо говорить. Джудит Холл, однако, ценит женский, менее авторитарный стиль общения и поэтому возражает против той мысли, замечая:

> *что женщинам следует изменить их невербальный стиль поведения, с тем чтобы выглядеть более отстраненными и бесчувственными... Если к чему и стоит стремиться, так это к тому, чтобы сами женщины и все общество по достоинству оценили тот стиль поведения, который является более адаптивным, социально мудрым, обеспечивающим конструктивное сотрудничество, взаимопонимание и доверие... Стоит только предположить, что свойственное женщинам невербальное поведение нежелательно, как тут же возникает еще один миф: будто бы мужское поведение является «нормой», а женское представляет собой отклонение и нуждается в особых объяснениях*[40].

Агрессия

Под *«агрессией»* психологи понимают поведение, цель которого — причинение вреда. Во всем мире охота, борьба с опасностью или с неприятелем является в основном мужской прерогативой. По данным опросов, мужчины более терпимы к агрессии, нежели женщины. В лабораторных экспериментах мужчины действительно демонстрируют больше физической агрессивности. Например, во время экспериментов, в которых предлагалось «наказывать» партнера ударом электрического тока, они часто применяли (как они полагали) сильный[41]. В Канаде соотношение арестов мужчин и женщин составляет соответственно 11:1 за убийство и 8:1 за угрозу или попытку насилия[42]. В Соединенных Штатах соотношение полов за те же преступления составляет 109 :1 и 5:1[43]. Коли-

[38] См.: *Deaux, LaFrance,* 1998.

[39] См.: *Henley N.,* 1977.

[40] См.: *Hall J.,* 1984.

[41] См.: *Eagly, Steffen,* 1986; *Hyde,* 1986; *Knight et al.,* 1996.

[42] См.: *Colombo,* 1994.

[43] См.: FBI, 1994,1997.

чество убийств в течение года сильно колеблется в зависимости от страны или региона. И все же везде мужчины в 20 раз более склонны к убийству мужчин, чем женщины — к убийству женщин[44].

Но, как и стили общения, гендерные различия зависят от социального контекста. В провоцирующих обстоятельствах гендерные различия сходят на нет[45]. При этом нельзя сказать, что женщины сдержаннее мужчин в иных формах агрессии — с равной вероятностью они могут, скажем, ударить кого-либо из своей семьи или оскорбить словесно[46].

Сексуальность

Гендерные различия имеются также в сексуальных установках и в степени сексуальной напористости. Справедливо, что физиологические и субъективные реакции на сексуальные стимулы у женщин и мужчин «больше схожи, чем различны»[47]. И все же необходимо учитывать следующее:

• Сюзан Хендрик с коллегами сообщает, что многие исследования, в том числе ее собственные, выявляют тот факт, что женщины «умеренно консервативны» в отношении случайного секса, а мужчины — «умеренно терпимы». Мужчины чаще смотрят на случайный секс как на развлечение, а для женщин гораздо важнее взаимные чувства[48].

• Показателен последний проведенный Американским советом по образованию опрос четверти миллиона студентов-первокурсников. «Если двое по-настоящему любят друг друга, для них нормально вступить в половую связь, даже если они знакомы еще очень недолго», — с этим согласились 56 % юношей, но только 32 % девушек[49].

• При опросе 3400 случайно выбранных американцев в возрасте с 18 до 54 лет любовь к партнеру в качестве причины для первого сношения указали в два раза меньше мужчин (25 %), чем женщин (48 %). На вопрос: «Как часто вы думаете о сексе?» — «Каждый день» или «Несколько раз в день» — ответили 19 % женщин и 54 % мужчин[50].

• Данные, собранные в 177 исследованиях на выборке в 130000 человек, подтверждают, что для мужчин случайный секс гораздо более приемлем[51].

---

[44] См.: *Daly, Wilson,* 1989.

[45] См.: *Bettencourt, Miller,* 1996.

[46] См.: *Bjorkqvist,* 1994; *White, Kowalski,* 1994.

[47] См.: *Griffitt,* 1987.

[48] См.: *Hendrick S. et al.,* 1985.

[49] См.: *Astin et al.,* 1994; *Sax et al.,* 1996.

[50] См.: *Laumann et al.,* 1994.

[51] См.: *Oliver, Hyde,* 1993.

Гендерные различия в сексуальных установках оказывают влияние и на поведение. «За редкими исключениями, мужчины во всем мире, — сообщают психологи — приверженец кросс-культурального подхода Маршалл Сегалл и его коллега, — чаще выступают инициаторами половой близости, чем женщины»[52]. Мало того, при любой сексуальной ориентации (хотя в случае гомосексуальной ориентации особенно) «одинокие мужчины занимаются сексом чаще и с большим разнообразием партнеров, чем одинокие женщины»[53]. Эпизодический, «одноразовый» секс наиболее характерен для мужчин с традиционной маскулинной установкой[54]. Не только в половой близости, но и в процессе ухаживания и для сближения представители мужского пола склонны проявлять большую инициативу[55]. Подобно своим человеческим собратьям, самцы большинства животных также более настойчивы в сексуальном плане и менее разборчивы в выборе партнеров[56].

Гендерные различия проявляются и в сексуальных фантазиях[57]. В эротических изданиях, ориентированных на мужчин, женщины свободны и похотливы. В романтической «женской» беллетристике мужчина эмоционально изнемогает от благоговейной страсти к героине. Это заметили не только социологи. «Женщина может быть очарована четырехчасовым фильмом с субтитрами, где весь сюжет сводится к тоске мужчины и женщины по интимным отношениям, которые у них в результате так и не складываются, заметил юморист Дэйв Барри (1995). — Мужчины такое *ненавидят*. Мужчина, возможно, и вытерпит секунд 45 подобных томлений, но потом все должны раздеться. После чего гоняться на автомобилях. Кино под названием «Автогонки обнаженных» — вот что по-настоящему понравилось бы мужчинам».

Резюме

Мальчики и девочки, мужчины и женщины во многом схожи. И все же их различие привлекает большее внимание исследователей, нежели их сходство. Хотя индивидуальные различия как среди женщин, так и среди мужчин превосходят гендерные, социальные психологи выявили тот факт, что гендерные различия все же имеют место при противопоставлении таких качеств, как независимость и привязанность. Женщины, как правило, более заботливы, демонстрируют больше эмпатии и эмоций, оценивают себя с точки зрения отношений между людьми. Кроме того, мужчинам и женщинам в различной степени свойственны социальная доминантность, агрессивность и сексуальность.

---

[52] См.: *Segal M.,* 1990. P. 244.

[53] См.: *Baumeister,* 1991; *Bailey et al.,* 1994.

[54] См.: Pleck *et al.,* 1993.

[55] См.: *Hendrick,* 1988; *Kenrick,* 1987.

[56] См.: *Hinde,* 1984.

[57] См.: *Ellis, Symons,* 1990.

Подобно следователям, которых больше интересуют преступления, нежели добродетели, детективы от психологии больше внимания уделяют различиям, а не сходству. Так что давайте не будем забывать: диапазон *индивидуальных* различий людей по таким параметрам, как чувство независимости, доминирование, равно как и по большинству других социальных проявлений, намного превосходит «диапазон» гендерных различий. Вряд ли можно сказать, что мужчины и женщины принадлежат к совершенно противоположным (во всем различным) полам. Скорее они напоминают две руки, соединенные рукопожатием, — схожие, но не идентичные, — при всех своих различиях подходящие одна другой, что позволяет им плотно охватывать друг друга.

Эволюция и пол: делать то, что естественно

«В чем, по-вашему, главная причина того, что мужчины и женщины отличаются по своей индивидуальности, интересам и способностям? — такой вопрос включил в свою анкету Центр Гэллапа. — Лежит ли корень в различном воспитании представителей разного пола или в различии их биологического строения?»[58] Среди 99 % ответивших на этот вопрос (очевидно, не вникая в то, правильно ли он поставлен) голоса разделились практически поровну между «воспитанием» и «биологией».

Разумеется, существуют выраженные биологические отличия полов. У мужчин — пенисы, а у женщин — влагалища. Мужчины вырабатывают сперму, а женщины — яйцеклетки. У мужчин мышечная масса достаточна для того, чтобы охотиться с копьем в руках, а женщины могут кормить грудью. Сводятся ли биологические отличия полов к этой очевидной разнице в репродуктивной деятельности и в физиологии?

Или мужские и женские гены, равно как и гормональная система и мозг, тоже устроены по-разному, что и приводит к различиям в поведении?

Пол и выбор партнера

Отметив повсеместную распространенность гендерных различий в агрессивности, доминантности и сексуальности, психолог-эволюционист Дуглас Кенрик высказался следующим образом:

> Мы не в состоянии изменить историю эволюции нашего вида, а некоторые из различий между нами, несомненно, определяются этой историей[59].

[58] См.: Gallap Organization, 1990.

[59] См.: *Kenrick D.,* 1987.

Психологи эволюционистского направления указывают на отсутствие различий между полами по всем тем параметрам, по которым люди разного пола сталкиваются с одинаковыми адаптационными требованиями[60]. И тот и другой пол регулирует температуру, выделяя пот; проявляет сходные вкусы, питаясь, и страдает от мозолей, натерев кожу. Но психологи-эволюционисты стремятся прежде всего объяснить различия между полами в их поведении, касающемся выбора партнера и репродукции.

Рассмотрим, например, вопрос о том, что мужчины в большей степени проявляют сексуальную инициативу. Средний мужчина в течение своей жизни вырабатывает триллионы сперматозоидов, которые биологически обходятся намного дешевле яйцеклеток. Более того, за то время, пока женщина вынашивает одного зародыша и затем выкармливает родившегося ребенка, мужчина может распространять свои гены, оплодотворяя многих женщин. Поэтому женщина с осторожностью тратит свои репродуктивные ресурсы, подыскивая партнера по признакам здоровья и процветания. При этом мужчина соревнуется с другими мужчинами за возможность сохранить свои гены для будущего. Таким образом, утверждают эволюционисты, самцы стремятся к количеству, а самки — к качеству.

Далее эволюционисты полагают, что для физически доминантных самцов самки более доступны и это из поколения в поколение усиливает мужскую агрессивность и доминантность. Если мы предположим, что способность наших праматерей отзываться на переживания своих детей и мужчин повышала их востребованность, тогда эмоциональная чуткость женщин будет являться одним из критериев естественного отбора.

Все вышесказанное подтверждает принцип, согласно которому природа отбирает такие качества, которые помогают передавать нужные гены следующим поколениям.

Как вы сами понимаете, эта тенденция в большинстве случаев не осуществляется сознательно. Никто специально не останавливает себя, чтобы подсчитать: «Как бы это мне довести до максимума количество генов, которые я передам потомству?» Скорее, полагают психологи-эволюционисты, наши естественные устремления как раз и являются для наших генов способом произвести множество новых подобных генов. Эмоции приводят в исполнение приговор эволюции.

> Люди — эти живые ископаемые представляют собой коллекцию механизмов, сложившихся в результате прямого давления отбора[61].

И это, как считают психологи-эволюционисты, позволяет понять не только мужскую агрессивность, но и другие различия между мужчинами и женщи-

---

[60] См.: *Buss,* 1995.

[61] См.: *Buss,* 1995.

нами по отношению к сексу и в сексуальном поведении. Хотя мужская интерпретация женской улыбки как проявления сексуального интереса обычно оказывается ошибкой, репродуктивные выгоды при «случайном попадании» могут оправдать издержки во всех тех случаях, когда такое толкование являлось заблуждением.

Эволюционистское направление предсказывает также, что мужчины будут стремиться предложить то, что ценится женщинами, — обеспеченность и физическую защиту, и что женщины будут, в свою очередь, стараться выглядеть для мужчин молодыми и здоровыми (что предполагает плодовитость), т.е. такими, каких и ценят мужчины. И вполне достоверно, отмечают Дэвид Басс и Алан Фейнгольд, что обычный подбор партнеров мужчинами и женщинами подтверждает эти предсказания[62]. Сегодня мы разделяем предпочтения наших удачливых предков. Примем во внимание следующее:

• Исследования на материале 37 культур, от Австралии до Замбии, показали, что повсюду мужчин привлекают женщины, чьи физические черты, такие как юное лицо и фигура, подразумевают плодовитость. Женщин всегда и везде привлекают мужчины, чье богатство, авторитет и честолюбие обещают обеспечить возможности для защиты и пестования потомства. То, что мужчин интересует форма тела, делает их потребителями основной части мировой визуальной порнографии. Но есть и гендерное сходство: мужчины и женщины, обитающие на островах Индонезии, точно так же, как и те, кто живет в урбанистическом Сан-Паулу, предпочитают доброту, любовь и взаимное влечение.

• Мужчины больше всего ревнуют, когда их партнерша занимается сексом с кем-либо еще. Женщины испытывают наибольшую ревность, когда их партнер эмоционально привязывается к другой. Психологи-эволюционисты считают, что эти гендерные различия отражают естественную обеспокоенность мужчин по поводу достоверности их отцовства и естественную потребность женщин в заботе со стороны их партнера[63].

• Во всем мире мужчины склонны жениться на женщинах моложе себя. Более того, чем старше мужчина, тем к большей разнице в возрасте он стремится, подбирая себе пару. Двадцатилетние мужчины предпочитают жениться — и женятся — на женщинах лишь немного моложе себя. Шестидесятилетние предпочитают жениться — и женятся — на женщинах моложе примерно лет на десять[64]. Женщины в любом возрасте предпочитают мужчин лишь ненамного старше себя. И снова, замечают эволюционисты, мы видим, что естественный отбор создает у мужчин предрасположение считать привлекательными такие женские черты, которые подразумевают плодовитость.

---

[62] См.: *Buss D.,* 1994; *Feingold A.,* 1992.

[63] См.: *Buss,* 1994.

[64] См.: *Kenrick, Keefe,* 1992.

Даже мужское стремление к независимости и к победе в конкурентной борьбе может отражать вызванные естественным отбором гендерные различия — так полагают некоторые представители эволюционистского направления.

> Мужские достижения в конечном счете являются знаком ухаживания, — утверждает Гленн Уилсон, — значение этих достижений аналогично значению павлиньего хвоста»[65].

У мужчин, полагает он, есть мотивация добиваться статуса и обеспеченности, а затем демонстрировать их именно в силу привлекательности этих качеств для женщин, что иллюстрируется примерами из жизни сверхбогатых мужчин, имевших отношения с вереницами красавиц.

Пол и гормоны

Если гены определяют сцепленные с полом черты, они должны воздействовать и на наш организм. Подобно тому как результатом чертежа является физическая конструкция, так же и действие наших генетических чертежей проявляется в выработке половых гормонов, отличающих мужчин от женщин. В эмбрионах мужского пола гены определяют формирование семенников, которые начинают вырабатывать ***тестостерон,*** главный мужской половой гормон. Оказывается, что, если у женских эмбрионов крысы, обезьяны или человека повышено содержание мужских половых гормонов, они приобретают маскулинные внешность и поведение[66]. Итак, определяет ли биологическое различие в гормонах психологическое различие полов?

Разрыв между уровнями агрессивности полов может объясняться действием тестостерона. У подопытных животных, которым вводился тестостерон, повышалась агрессивность. В человеческом обществе у мужчин, совершивших преступления, сопряженные с насилием, уровень тестостерона превышал норму, равно как и у игроков Национальной футбольной лиги и членов «шумного братства»[67]. Более того, и у людей, и у обезьян гендерные различия в агрессивности проявляются в раннем возрасте (прежде чем может сказаться влияние культуры) и снижаются вместе с возрастным снижением уровня тестостерона. Конечно, ни одно из таких свидетельств не является решающим. Но во всей своей совокупности они убеждают большинство ученых в том, что половые гормоны имеют большое значение. Однако, как мы увидим, вносит свой вклад и культура.

С людьми средних лет и более преклонного возраста происходит любопытная вещь. Женщины становятся более напористыми и уверенными в себе,

---

[65] См.: *Wilson G.,* 1994.

[66] См.: *Berenbaum, Hines,* 1992; *Hines, Green,* 1991.

[67] См.: *Dabbs et al.,* 1990, 1993, 1995.

а мужчины — более эмпатичными и менее доминантными[68]. Гормональные изменения — одно из возможных объяснений сглаживания гендерных различий. Другое объяснение подчеркивает значение ролевых требований. Некоторые считают, что во время ухаживания и в первые годы после рождения ребенка социальные ожидания заставляют представителей обоих полов подчеркивать черты, присущие их ролям. В период ухаживания, когда необходимо продемонстрировать свою способность защитить и обеспечить партнершу, все мужчины проявляют свои бойцовские качества и подавляют свою потребность во взаимной поддержке и заботе о детях[69]. В период ухаживания, равно как и во время заботы о малышах, женщины подавляют свои импульсы, побуждающие их быть напористыми и независимыми. По мере того как мужчины и женщины избавляются от этих ранневозрастных ролей, предполагается, что они все в большей степени выражают свои подавлявшиеся ранее потребности. Как мужчины, так и женщины становятся более ***андрогинными*** — способными и на напор, и на заботу. <...>

Культура и поведение

Гендерные роли и культура

Как мы уже указывали ранее, *культура* — это понятия, установки, особенности поведения и традиции, которые являются общими для большой группы людей и передаются от поколения к поколению. Мы видим, что формирующая сила культурных ожиданий проявляется в наших представлениях о том, как должны себя вести мужчины и женщины. Во всех странах девочки проводят сравнительно много времени за такими занятиями, как помощь родителям по дому и присмотр за маленькими детьми, а мальчикам чаще позволяют играть без надзора взрослых[70]. Даже в современном североамериканском браке, где оба супруга работают, мужчины выполняют большую часть ремонтных работ по дому, а женщины преимущественно заботятся о детях[71]. В Соединенных Штатах в высшем руководстве тысячи крупнейших компаний женщин всего 3 %, в Морском корпусе — 4 %, но 97 % сиделок и 99 % секретарей — женщины[72].

Можно сказать, что гендерная социализация дает девочкам «корни», а мальчикам «крылья». За последние полстолетия в детских книгах, удостоенных премии Калдекотта (Caldecott Award books), девочки в четыре раза чаще мальчиков изображались как использующие предметы домашней утвари (швабры,

[68] См.: *Lowenthal et al.,* 1975; *Pratt et al.,* 1990.

[69] См.: *Gutmann,* 1977.

[70] См.: *Edwards,* 1991.

[71] См.: *Biernat, Wortman,* 1991.

[72] См.: *Castro,* 1990; *Saltzman,* 1991; *Williams,* 1989.

швейные иголки, кастрюли и сковородки), а мальчики в пять раз чаще девочек пользовались инструментами (такими, как вилы, плуг, оружие)[73]. В результате, когда дети вырастают и становятся взрослыми, имеет место следующее: «повсеместно», как сообщает ООН (1991), женщины выполняют большую часть домашней работы. И «повсеместно такие домашние обязанности, как приготовление еды или мытье посуды, являются менее всего разделяемыми». Из подобных поведенческих ожиданий формируются «гендерные роли» для мужчин и женщин.

В эксперименте со студентками Принстонского университета Марк Занна и Сюзан Пак продемонстрировали воздействие ожиданий, связанных с гендерными ролями[74]. Студентки заполняли опросник, в котором описывали самих себя для высокого неженатого мужчины, старше их, с которым они предположительно собирались познакомиться. Те, кто решил, что идеал для такого мужчины — женщина, ориентированная на семью и почтительное отношение к мужу, приписывали себе более традиционные женские качества, нежели те, кто предполагал встретиться с мужчиной, предпочитающим сильных честолюбивых женщин. Более того, в тесте на решение задач студентки, ожидавшие встретить гендерного либерала, в большей степени раскрыли возможности своего интеллекта. Они решили задач на 18 % больше, чем студентки, ориентированные на мужчину с традиционными взглядами. Эта приспособляемость к идеалу мужчины оказывалась выражена в значительно меньшей степени, если мужчина описывался как менее привлекательный — невысокий и уже имеющий подругу первокурсник. В аналогичном эксперименте Дина Морьера и Кары Серой мужчины также подстраивали описание самих себя под предполагаемые гендерно-ролевые ожидания привлекательной женщины[75].

Но культура ли порождает гендерные роли? Или же эти роли просто отражают поведение, естественно присущее мужчинам и женщинам? Многообразие гендерных ролей в различных культурах и в разные эпохи свидетельствует в пользу того, что наши гендерные роли действительно формируются культурой.

Гендерные роли зависят от культуры

Должны ли женщины выполнять работу по дому? Должны ли они быть больше озабочены карьерой мужа, нежели своей собственной? Джон Уильямс, Дебра Бест и их коллеги задали эти вопросы студентам университета — представителям 14 разных культур[76]. За редким исключением, у студенток оказались несколько более эгалитарные взгляды, чем у их сокурсников. Но различия меж-

[73] См.: *Crabb, Bielawski,* 1994.

[74] См.: *Zanna, Pack,* 1975.

[75] См.: *Morier D., Seroy C.,* 1994.

[76] См.: *Williams J., Best D. et al.,* 1990.

ду странами оказались существенно глубже. Студенты из Нигерии и Пакистана, например, имели намного более традиционные взгляды относительно различных ролей для мужчин и для женщин, чем студенты-датчане и немцы. Ифтикар Хассан из Пакистанского национального института психологии так разъясняет традиционный статус пакистанской женщины:

> Она знает, что родителей не радует рождение девочки, и она не должна жаловаться, что родители не посылали ее в школу, поскольку предполагается, что работать она не пойдет. Ее учат быть терпеливой, самоотверженной, послушной... Если ее брак будет не самым счастливым, вина будет возложена на нее. Если кто-то из ее детей не преуспеет в жизни, она окажется главной причиной неудачи. А в тех редких случаях, когда она пытается развестись или получает развод, ее шансы на второй брак весьма призрачны, поскольку пакистанская культура очень сурова по отношению к разведенным женщинам[77].

В номадических культурах (культурах кочевников и собирателей) образование мальчиков и девочек практически одинаково, поскольку мужчины и женщины выполняют почти одну и ту же работу. В земледельческих обществах гендерные роли более дифференцированы: женщины работают в поле и сидят с детьми, в то время как мужчины могут пойти, куда сочтут нужным[78]. В индустриальных обществах роли чрезвычайно разнообразны. Среди руководителей в Южной Корее женщины составляют только 2 %, в Соединенных Штатах — 17 %, в Австрии — 28 %, в Швейцарии — 48 % (Triandis, 1994). В Северной Америке большинство врачей и дантистов — мужчины; в России большинство врачей — женщины, как и большинство дантистов в Дании.

Гендерные роли зависят от эпохи

За последние полстолетия — тонкий слой в нашей долгой истории — гендерные роли резко изменились. В 1938 г. лишь один из пяти американцев одобрял «замужнюю женщину, работающую в бизнесе или промышленности, при условии если муж способен содержать ее». В 1986 г. такую ситуацию одобряли уже 4 из 5 американцев[79]. В 1993 г. такой тип женщины одобряли уже 86 % опрошенных[80], хотя почти две трети по-прежнему полагали, что для детей «идеальная семейная ситуация» — когда «отец работает, а мать сидит дома и заботится о детях»[81]. В 1967 г. 57 % американских первокурсников согласились с тем, что

---

[77] См.: *Hassan I.,* 1980.

[78] См.: *Segall et al.,* 1990; Van Leeuwen, 1978.

[79] См.: *Niemi et al.,* 1989; *Norc,* 1996.

[80] См.: Newport, 1993.

[81] См.: Gallup, 1990.

«занятия замужней женщины лучше ограничить домом и семьей». В 1996 г. с этим согласились лишь 24 %[82]. Такое изменение установки сопровождается изменениями поведения. С 1960 по 1995 г. доля сорокалетних замужних американских женщин в составе рабочей силы страны возросла и удвоилась с 38 до 76 %[83]. Аналогичный приток женской рабочей силы наблюдался в Канаде, Австралии и Великобритании. Начиная с 1970 г., все больше женщин учатся на юристов, врачей, дантистов. Эти поразительные изменения гендерных ролей, происходящие со временем во многих культурах, доказывают, что эволюция и биология не закрепляют намертво гендерные роли: культура способна изменить их.

В период между 1965 и 1985 г. американские женщины последовательно проводили все меньше времени за домашней работой, а мужчины — все больше, так что доля домашней работы, выполняемой мужчинами, выросла с 15 до 33 %[84]. Но влияние культуры все равно остается существенным. В Японии муж в среднем уделяет домашним делам около 4 часов в неделю, а в Швеции занимается ими до 18 часов в неделю[85]. <...>

Резюме

Биологические и культурные объяснения не обязательно противоречат друг другу. Фактически здесь имеет место взаимосвязь. Биологические факторы действуют в контексте культуры, а культура построена на биологическом фундаменте.

Глубокая истина о силе социальных воздействий не более чем половина правды, если эта истина берется в отрыве от дополняющего ее утверждения о силе личности. Взаимосвязь личности и ситуации можно рассматривать по меньшей мере в трех аспектах. Во-первых, разные личности отличаются в том отношении, что они по-разному воспринимают данную ситуацию и по-разному реагируют на нее. Во-вторых, люди способны сами избирать для себя влияющие на них ситуации. В-третьих, люди сами участвуют в создании своей социальной ситуации. Таким образом, определенные возможности есть как у личности, так и у ситуации. Мы одновременно и творения, и творцы нашей социальной среды.

---

[82] См.: *Astin et al.*, 1987, *Sax et al.*, 1996.

[83] См.: Bureau of the Census, 1996.

[84] См.: *Robinson*, 1988.

[85] См.: *Juster, Stafford*, 1991.

5 *Гендерные различия. Типы личности и болезни человека*

Р.Р. Хок

Гонка во вред своему сердцу[*][1]

<...> Возможно, вы знакомы с одной из групп характеристик, связанных со здоровьем, известных как личностный тип А. Чтобы быть точным, тип А — это скорее определенные *модели* поведения, нежели личность в целом. О данных моделях поведения впервые заговорили в конце 50-х годов благодаря двум кардиологам, Мейеру Фридману (Meyer Friedman) и Рэю Розенману (Ray Rosenman); они оказали значительное влияние на взгляды в отношении личностных различий и на то, как тип личности связан с вероятностью серьезного заболевания.

Теоретические положения

История того, как у этих двух врачей возникла идея данного исследования, свидетельствует, что пристальное внимание к мельчайшим деталям может привести к грандиозному научному прорыву. Доктор Фридман ожидал, пока в его офисе переделают обивку офисной мебели. Мастер отметил, что обивка на диванах и креслах была выношена немного необычно. Передняя часть подушек выносилась больше всего. Оказалось, что пациенты доктора Фридмана, как правило, сидели на краю сидений. Это наблюдение дало ему повод заинтересоваться, чем поведение его пациентов (людей с сердечной недостаточностью) отличалось от поведения здоровых людей. Опросив руководителей и врачей, Фридман и Розенман обнаружили распространенное убеждение, что вероятность приобрести сердечную недостаточность выше у людей, долгое время находящихся в состоянии стресса от напряженной работы, от гнета «поджимаю-

---

* *Хок Р.Р.* 40 исследований, которые потрясли психологию. Секреты выдающихся экспериментов. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. С. 279—288.

[1] Базовые материалы: *Friedman M., Rosenman R.H.* Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings // Journal of the American Medical Association. 1959. Vol. 169. P. 1286—1296.

щих сроков», часто участвующих в различного рода соревнованиях и сталкивающихся с экономическими трудностями. Они решили подвергнуть эту мысль научной проверке.

Метод

Используя результаты ранних исследований и наблюдений, два кардиолога разработали модель или набор характеристик для определения явной (наблюдаемой) модели поведения, которая, по их мнению, была связана с повышенным уровнем холестерина и, следовательно, с коронарной недостаточностью (КН). Эта модель, названная моделью А, включала следующие характеристики: (1) постоянное интенсивное стремление к достижению поставленных целей; (2) сильнейшее стремление и готовность соревноваться в любой ситуации; (3) постоянное желание быть признанным и успешным; (4) постоянное участие в различных мероприятиях, в которых существует «лимит времени»; (5) привычное стремление делать рывок, чтобы закончить какое-то дело; (6) исключительная умственная и физическая готовность действовать[2].

Затем был разработан второй набор наблюдаемых признаков, названный моделью Б. Модель Б противопоставлялась модели А и характеризовалась относительным отсутствием следующего: напряжения, амбиций, чувства нехватки времени, желания соревноваться и денежных затруднений.

Затем Фридману и Розенману понадобилось найти испытуемых, которые подходили бы под описания моделей А и Б. Для того чтобы это сделать, они обратились к менеджерам и директорам больших компаний и корпораций. Они разъяснили все касательно моделей поведения и попросили менеджеров выбрать из своих коллег тех, кто в большей степени соответствует данным моделям. Отобранные группы состояли из работников и руководителей различного уровня; все были мужчинами. В каждой группе было 83 человека, со средним возрастом в группе А 45 лет, а в группе Б 43 года. Всем испытуемым предложили несколько тестов в соответствии с целями исследования.

Во-первых, были разработаны вопросы для интервью с целью определить наличие-отсутствие КН у родителей испытуемых; историю нарушений сердечной деятельности у самих испытуемых; определить количество рабочих часов; время, затрачиваемое на сон и на занятия за неделю; а также их привычки в отношении курения, употребления спиртного и питания. Во время проведения интервью исследователи определяли, полностью или частично представлена у данного испытуемого модель поведения, характерная для его группы (А или Б). Исследователи опирались на особенности движений, интонации, жестикуляции, на стискивание зубов, на общую атмосферу раздражительности, нетерпе-

[2] См.: *Friedman M., Rosenman R.H.* Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings // Journal of the American Medical Association. 1959. Vol. 169. P. 1286.

ния, а также на оценку самим испытуемым присущего ему духа конкуренции, уровня напряженности его труда и ощущения нехватки времени. Результаты были таковы: 69 из 83 человек в группе А в полной мере демонстрировали соответствующую модель поведения, в группе Б этот показатель составил 58 из 83 человек.

Во-вторых, всех испытуемых попросили записывать в течение недели в дневник все, что они ели и пили. Каждому испытуемому был присвоен кодовый номер, так что они могли не бояться и честно рассказывать о том, сколько алкоголя они принимали. Привычки испытуемых в отношении питания были категоризированы и проанализированы диетологами, которые не знали ни их личностных характеристик, ни их принадлежности к конкретной группе.

В-третьих, у каждого был взят анализ крови для измерения уровня холестерина и времени свертывания. Случаи возникновения проблем в сердечно-сосудистой системе выявлялись в процессе подробных расспросов, а также с помощью стандартной электрокардиограммы. Электрокардиограммы расшифровывались Розенманом и независимым кардиологом, не участвовавшим в исследовании. С одним небольшим исключением их выводы сошлись.

И наконец, была проведена проверка состояния глаз, и определено число испытуемых с arcus senilis. Arcus senilis — это образование мутного кольца вокруг роговой оболочки глаза, вызванное распадом жировых отложений в кровотоке.

Итак, давайте попытаемся резюмировать данные, предоставленные Фридманом и Розенманом, и посмотрим, что они выяснили.

Результаты

По данным интервью, мужчины, включенные в конкретную группу, соответствовали характеристике, разработанной исследователями в отношении каждой из них. Испытуемых в группе А «хронически» преследовали обязательства, амбиции и напряжение. Они были готовы соревноваться со всеми как в профессиональной области, так и в области развлечений. К тому же они выказывали сильное желание побеждать. Мужчины в группе Б существенно отличались от испытуемых в группе А, особенно в том, что касается чувства нехватки времени. Они были удовлетворены их настоящим положением и избегали погони за несколькими целями и участия в соревнованиях. Они меньше хотели добиться превосходства и, как правило, проводили больше времени со своими семьями и любили отдых, который не предполагал соревновательного аспекта.

Таблица 1 представляет собой сравнительный анализ характеристик двух групп на основе тестов и опросов. В табл. 2 представлены итоговые результаты по анализам крови и КН. Как видно из табл. 1, две группы оказались сходными практически по всем характеристикам. Несмотря на то что мужчины в группе А показали несколько более высокие результаты по большинству показателей, единственными статистически значимыми различиями было количество

Таблица 1

Сравнение характеристик групп А и Б (средние)[3]

	Вес	Рабочие часы в неделю	Время на занятия в неделю	Кол-во курильщиков	Кол-во сигарет в день	Алкоголь/калорий в день	Всего калорий	Жир, калорий	Родители с детьми
Группа А	176	51	10	67	23	194	2049	944	36
Группа Б	172	45	7	56	15	149	2134	978	27

Таблица 2

Сравнение анализов крови и количества сердечных заболеваний в группах А и Б[4]

	Среднее время свертывания (в минутах)	Среднее количество холестерина в сыворотке	Arcus enilis (в %)	Коронарная недостаточность (в %)
Группа А	6,9	253	38	28
Группа Б	7,0	215	11	4

выкуренных за день сигарет и процент испытуемых, у родителей которых были проблемы с сердцем.

Однако если вы взглянете на показатели уровня холестерина и сердечно-сосудистых расстройств в табл. 2, то обнаружите достаточно убедительные отличия двух групп. При этом, учитывая общие результаты в таблице, существенных различий во времени свертывания крови выявлено не было. Скорость свертывания крови связана с вероятностью приобретения сердечной недостаточности и других сосудистых заболеваний. Чем медленнее свертывается ваша кровь, тем меньше риск заболевания. С целью изучить данную статистику подробнее Фридман и Розенман сравнили время свертывания крови у *полностью усвоивших* поведенческую модель А (6,8 минут) и у *полностью выработавших* поведенческую модель Б (7,2 минуты). Данное отличие оказалось статистически значимым.

В отношении результатов, приведенных в табл. 2, нет практически никаких сомнений. Уровень холестерина был значимо выше у испытуемых группы А. Это различие было даже более значительным при сравнении субъектов с полностью развитыми поведенческими моделями. Случаев заболевания arcus

[3] См.: *Friedman M., Rosenman R.H.* Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings // Journal of the American Medical Association. 1959. Vol. 169. P. 1289.

[4] См.: Там же. P. 1293.

senilis в среднем было в три раза больше в группе А и в пять раз больше, если учитывать только результаты испытуемых, у которых полностью развиты соответствующие поведенческими модели.

И наконец, ключевым результатом всего исследования и тем, что обеспечило этой работе место в истории, было существенное отличие по числу случаев коронарной недостаточности в двух группах. В группе А таковых оказалось 23 человека (28%), а в группе Б — трое (4%). Когда исследователи отдельно проанализировали результаты испытуемых с полностью развитыми поведенческими моделями, различие стало еще более существенным. Все 23 случая в группе А принадлежали субъектам с полностью развитыми поведенческими моделями. Для группы Б во всех трех случаях это были люди, не в полной мере усвоившие модель поведения.

Обсуждение результатов

Авторы сделали вывод, что поведенческая модель в группе А явилась главной причиной КН и связанных с этим нарушений кровотока. Однако если вы тщательно изучите данные в таблицах, то отметите несколько возможных альтернативных объяснений данных результатов. Например, факт, что в группе А у родителей членов группы были часты случаи сердечной недостаточности. Следовательно, причиной может служить генетика, а не поведенческая модель. Другим существенным отличием было количество сигарет, выкуренных за день, в группе А. Сегодня мы знаем, что курение способствует КН. Таким образом, причиной может быть вовсе не модель поведения, а интенсивное курение.

Фридман и Розенман ответили на все критические замечания в обсуждении результатов. Во-первых, они выяснили, что в группе А число «легких» курильщиков (10 или менее сигарет в день) с диагнозом КН совпало с числом «тяжелых» курильщиков (более 10 сигарет в день). Во-вторых, в группе Б 46 человек были «тяжелыми» курильщиками, но только у двух была обнаружена КН. Данные результаты позволили авторам предположить, что курение могло быть характеристикой поведенческой модели А, но оно не являлось непосредственной причиной КН. Важно помнить, что данное исследование проводилось 30 лет назад, до того, как связь между курением и КН была точно установлена.

Что касается наследственности, возможно, ответственной за различия в группах, данные показали, что из 30 человек в группе А, имевших отягощенную наследственность, только 8 (27%) имели сердечную недостаточность, а из 53 мужчин без соответствующей наследственности, 15 участникам (28%) поставили диагноз КН. При этом в группе Б ни одному из 23 человек с отягощенной наследственностью не поставили диагноз КН. Правда, в одном из последних исследований, изучавших детально данный фактор, была обнаружена связь КН с наследственностью. Тем не менее неясно, является ли это тенденцией именно к КН или к определенной наследуемой модели поведения (тип А).

Значение исследования и последующих открытий

Исследование Фридмана и Розенмана имело решающее значение в истории психологических исследований по трем основным причинам. Во-первых, оно было одним из первых систематических исследований, точно установившим, что присущие человеку поведенческие паттерны могут внести значительный вклад в развитие серьезных заболеваний. Это послужило сигналом для врачей, что для успешного прогноза, лечения и предотвращения болезни недостаточно учитывать только лишь ее физиологические аспекты. Во-вторых, данное исследование положило начало новой линии научного изучения связи между поведением и КН, что дало толчок появлению новых исследовательских статей. Понятие *личностного типа А* и связь типа с КН были детализированы до того уровня, что стало возможным предотвращать сердечные приступы у людей из группы повышенного риска еще до того, как случится первый.

Третий отсроченный результат исследования Фридмана и Розенмана — это важная роль в создании и развитии относительно новой отрасли наук о поведении человека, названной психологией здоровья. Психологи здоровья изучают все аспекты здоровья и медицины с позиции психологических факторов улучшения и поддержания состояния здоровья, предотвращения и лечения болезней; психологические аспекты причин заболеваний, а также рассматривают и всю систему охраны здоровья.

Очень важно упомянуть еще об одной работе. В 1976 году Розенман и Фридман опубликовали результаты большого исследования, длившегося 8 лет. Выборка насчитывала 3000 человек, у которых перед началом исследования не был обозначен диагноз сердечной недостаточности и которые соответствовали поведенческой модели типа А. В сравнении с субъектами типа Б, вероятность возникновения КН у этих мужчин была в два раза больше, они значимо больше страдали от тяжелых сердечных приступов, а сосудистые проблемы встречались у них в пять раз чаще. И возможно, даже более важно то, что тип А являлся прогностическим фактором развития КН, не зависевшим от других факторов, таких как возраст, уровень холестерина, кровяное давление и курение[5].

Вы спросите, почему? Какие именно характеристики типа А способствуют развитию КН? Наиболее признаваемый ответ — тип А реагирует на стрессовые ситуации чрезмерным физиологическим возбуждением. Это крайнее возбуждение заставляет тело производить больше гормонов, таких как эпинефрин (адреналин), а также повышает частоту сердечных сокращений и кровяное давление. Со временем эти гиперреакции на стресс повреждают артерии, что, в свою очередь, приводит к сердечной недостаточности[6].

---

[5] См.: *Rosenman R.H., Brond R., Sholtz R., Friedman M.* Multivariate prediction of CHD during 8.5-year follow-up in the Western Collaborative Group Study // American Journal of Cardiology. 1976. Vol. 37. P. 903—910.

[6] См.: *Matthews K.A.* Psychological perspectives on the Type A behavior pattern // Psychological Bulletin. 1982. Vol. 91. P. 293—323.

Современные разработки

Фридман и Розенман, вместе и по отдельности, сохранили роль ведущих исследователей в области личности и поведенческих характеристик в связи с КН. Их статьи, которые мы обсудили, как и более поздние работы, цитируются в широком ряде исследований, опубликованных во многих странах. Понятие типа А было детализировано, отработано и применено во многих областях, одни из которых представляются логично связанными с рассматриваемой тематикой, а другие удивляют.

Например, в одном из исследований рассматривалась связь между поведением типа А и вождением автомобиля[7]. Результаты не оставили никаких сомнений, что «Вы не должны позволять своим друзьям типа А садиться за руль!». Была выявлена четкая связь между личностным типом А и увеличением числа происшествий на дороге: больше аварий, штрафов, больше проявлений нетерпеливости и гнева на дороге и больше случаев рискованных действий. Можете пройти тест на принадлежность к типу А (вопросы в конце статьи), перед тем как в следующий раз сядете за руль!

В одном голландском исследовании изучали матерей, родивших первенцев[8]. Мамы годовалых детей прошли тест на тип А/Б. Затем, через 18 месяцев, исследователи наблюдали, как они играют со своим ребенком (тогда уже достигшим возраста 2,5 лет). Результаты показали, что приемы обращения с маленькими детьми вызывают стресс и что большинство мам (81 %) вели себя в соответствии с поведенческим типом А. Взаимная преданность и привязанность между матерью и ребенком оказались не связанными с личностными типами А и Б. Интересно, что матери, которые были ближе к типу А, оказались наиболее чувствительными к эмоциональным и социальным потребностям своих детей.

И наконец, статья Фридмана и Розенмана за 1959 год послужила основой исследования отношений между родителями и их детьми-подростками[9]. В этом исследовании анализировались характеристики типа А и семейное окружение на примере 900 испытуемых. Результаты показали, что дети-подростки родителей типа А чаще всего сами принадлежали к этому типу. Это неудивительно, но вновь встает вопрос: природа или воспитание? Наследуют ли дети тип А или же они усваивают его в процессе воспитания? Форгейз (Forgays) отвечает на этот вопрос в своем исследовании:

---

[7] См.: *Perry A., Baldwin D.* Further evidence of associations of Type A personality scores and driving-related attitudes and behaviors // Perceptual and Motor Skills. 2000. Vol. 91(1). P. 147—154.

[8] См.: *VanIjzendoorn M., Bakermans-Kranenburg M., Falger P., DeRuiter C., Cohen L.* Type A behavior pattern in mothers of infants: An exploration of associations with attachment, sensitive caregiving, and life events // Psychology and Health. 1998. Vol. 13(3). P. 515—526.

[9] См.: *Forgays D.* The relationship between Type-A parenting and adolescent perceptions of family environment // Adolescence. 1996. Vol. 34(124). P. 841—862.

Дальнейший анализ выявил *независимый* вклад восприятия влияний семейной среды в развитие ПМТА (поведенческой модели типа А) у подростков[10]

Тем не менее не было бы странным в свете последних исследовательских тенденций, если бы изучение усыновленных и близнецов выявило значимое влияние наследственности, генетики на формирование А/Б личностной характеристики.

Заключение

Соответствуете ли вы личностному типу А? Откуда вы можете это узнать? <...> Были разработаны специальные тесты, способные определить принадлежность человека к одному из этих типов поведенческой установки. Вы можете приблизительно прояснить ситуацию, просмотрев список характеристик, и оценить, скольким вы соответствуете:

1. Часто делает сразу много дел.
2. Подгоняет других, призывает закончить мысль.
3. Очень раздражается, когда попадает в автомобильную «пробку» или ждет на телефонной линии.
4. Много жестикулирует во время разговора.
5. Не может сидеть, ничего не делая.
6. Говорит очень напористо, часто использует нецензурные выражения.
7. Играет только для того, чтобы победить, даже в играх с детьми.
8. Проявляет нетерпение, когда наблюдает за тем, как другие выполняют задание.

Если у вас есть подозрения, что вы принадлежите к типу А, вы можете проверить это более достоверно с помощью врача или психолога. На данный момент существует несколько эффективных программ, помогающих справиться с проблемой связи поведенческого типа А и серьезных заболеваний. И программы эти появились, в основном, как реакция на работу Фридмана и Розенмана[11].

---

[10] См.: *Forgays D.* The relationship between Type-A parenting and adolescent perceptions of family environment // Adolescence. 1996. Vol. 34(124). P. 841.

[11] См., например: *Gearge I., Prasadaro P., Kumaraiah V., Yavagal S.* Modification of Type A behavior pattern in coronary heart disease: A cognitive-behavioral intervention program // NIMHANS Journal. 1998. Vol. 76(1). P. 29—35.

Тема 10

Психология эмоций

Определение эмоций и основные аспекты их изучения: явление, состояние, процесс. Специфика психического отражения в эмоциях. Эмоции и познание. Эмоции и мотивация. Эмоция как феномен. Эмоция как состояние: выражение эмоций и их физиологические корреляты. Эмоция как процесс: условия возникновения и закономерности протекания эмоций. Теория Джеймса-Ланге, ее физиологический и психологический аспекты. Возможные основания классификации эмоций. Эмоциональные состояния. Аффекты, их психологическая характеристика, диагностика аффективных следов. Стресс. Тревожность: ситуативный и индивидуальный (личностный) аспекты. Фрустрация и реакции на нее. Предметно-ситуативные эмоции. Чувства и развитие личности. Овладение эмоциональной сферой и способность к саморегуляции поведения. Эмоции и личность. Представление об эмоциях в различных видах психотерапии.

Вопросы к семинарским занятиям

1. *Определение, условия возникновения и функции эмоций. Выражение эмоций.*
2. *Классификации эмоциональных явлений.*
3. *Теории эмоций.*
4. *Диагностика аффективных следов. Представление о стрессе. Фрустрация и тревожность.*
5. *Исследования отдельных видов эмоциональных явлений*

1 *Определение, условия возникновения и функции эмоций. Выражение эмоций*

С.Л. Рубинштейн

Эмоции*

Эмоции и потребности

Человек как субъект практической и теоретической деятельности, который познает и изменяет мир, не является ни бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг него, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия, наподобие хорошо слаженной машины. <...> Он *переживает* то, что с ним происходит и им совершается; он *относится* определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого *отношения* человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций. *Чувство* человека — это *отношение* его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного *переживания*.

Эмоции можно предварительно в чисто описательном феноменологическом плане охарактеризовать несколькими особенно показательными признаками. Во-первых, в отличие, например, от восприятий, которые отражают содержание объекта, эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту. Эмоции, во-вторых, обычно отличаются полярностью, т.е. обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие — неудовольствие, веселье — грусть, радость — печаль и т.п. Оба полюса не являются обязательно внеположными. В сложных человеческих чувствах они часто образуют сложное противоречивое единство: в ревности страстная любовь уживается со жгучей ненавистью.

Существенными качествами аффективно-эмоциональной сферы, характеризующими положительный и отрицательный полюса в эмоции, является приятное и неприятное. Помимо полярности приятного и неприятного, в эмоциональных состояниях сказываются также (как отметил В. Вундт) противоположности напряжения и разрядки, возбуждения и подавленности. <...> На-

---

* *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. II. С. 140—143, 149—150, 152, 178—181.

ряду с возбужденной радостью (радостью-восторгом, ликованием), существует радость покойная (растроганная радость, радость-умиление) и напряженная радость, исполненная устремленности (радость страстной надежды и трепетного ожидания); точно так же существует напряженная грусть, исполненная тревоги, возбужденная грусть, близкая к отчаянию, и тихая грусть — меланхолия, в которой чувствуется разрядка и успокоенность. Этим, конечно, тоже не исчерпывается реальное многообразие чувств. В действительности чувства представляют большое многообразие различных качеств и оттенков.<...>

Для подлинного понимания эмоций в их отличительных особенностях необходимо выйти за пределы намеченной выше чисто описательной их характеристики.

Основной исходный момент, определяющий природу и функцию эмоций, заключается в том, что в эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающимся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, с одной стороны, и течением внутренних органических процессов, захватывающих основные витальные функции, от которых зависит жизнь организма в целом, — с другой; в результате индивид настраивается для соответствующего действия или противодействия.

Соотношение между этими двумя рядами явлений в эмоциях опосредовано психическими процессами — простой рецепцией, восприятием, осмысливанием, сознательным предвосхищением результатов хода событий или действий.

Эмоциональные процессы приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, находится ли действие, которое индивид производит, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам; отношение индивида к ним и к ходу деятельности, протекающей в силу совокупности объективных обстоятельств в соответствии или вразрез с ними, определяет судьбу его эмоций.

Взаимоотношение эмоций с потребностями может проявляться двояко — в соответствии с двойственностью самой потребности, которая, будучи испытываемой индивидом нуждой его в чем-то ему противостоящем, означает одновременно и *зависимость* его от чего-то и *стремление* к нему. С одной стороны, удовлетворение или неудовлетворение потребности, которая сама не проявилась в форме чувства, а испытывается, например, в элементарной форме органических ощущений, может породить эмоциональное состояние удовольствия — неудовольствия, радости — печали и т.п.; с другой — сама потребность как активная тенденция может испытываться как чувство, так что и чувство выступает в качестве проявления потребности. То или иное чувство наше к определенному предмету или лицу — любовь или ненависть и т.п. — формируется на основе потребности по мере того, как мы осознаем зависимость их удовлетворения от этого предмета или лица, испытывая те эмоциональные

состояния удовольствия, удовлетворения, радости или неудовольствия, неудовлетворения, печали, которые они нам доставляют. Выступая в качестве проявления потребности — в качестве конкретной психической формы ее существования, эмоция выражает активную сторону потребности. Поскольку это так, эмоция неизбежно включает в себя и *стремление*, *влечение* к тому, что для чувства привлекательно, так же как влечение, желание всегда более или менее эмоционально. Истоки у воли и эмоции (аффекта, страсти) общие — в потребностях: поскольку мы осознаем предмет, от которого зависит удовлетворение нашей потребности, у нас появляется направленное на него желание; поскольку мы испытываем саму эту зависимость в удовольствии или неудовольствии, которое предмет нам причиняет, у нас формируется по отношению к нему то или иное чувство. Одно явно неотрывно от другого. Вполне раздельное существование самостоятельных функций или способностей эти две формы проявления единого ведут разве только в некоторых учебниках психологии и нигде больше.

В соответствии с этой двойственностью эмоции, отражающей заключенное в потребности двойственное активно-пассивное отношение человека к миру, двойственной, или, точнее, двусторонней, как увидим, оказывается и роль эмоций в деятельности человека: эмоции формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей; возникая, таким образом, в деятельности индивида, эмоции или потребности, переживаемые в виде эмоций, являются вместе с тем побуждениями к деятельности. <...>

Потребности человека не сводятся уже к одним лишь органическим потребностям; у него возникает целая иерархия различных потребностей, интересов, установок. В силу многообразия потребностей, интересов, установок личности одно и то же действие или явление в соотношении с различными потребностями может приобрести различное и даже противоположное — как положительное, так и отрицательное — эмоциональное значение. Одно и то же событие может, таким образом, оказаться снабженным противоположным — положительным и отрицательным — эмоциональным знаком. Отсюда часто противоречивость, раздвоенность человеческих чувств, их амбивалентность. Отсюда также иногда сдвиги в эмоциональной сфере, когда в связи со сдвигами в направленности личности чувство, которое вызывает то или иное явление, более или менее внезапно переходит в свою противоположность. Поэтому чувства человека не определимы соотношением с изолированно взятыми потребностями, а обусловлены отношением к личности в целом. Определяясь соотношением хода действий, в которые вовлечен индивид, и его потребностей, чувства человека отражают строение его личности, выявляя ее направленность, ее установки; *что* оставляет человека равнодушным и *что* затрагивает его чувства, *что* его радует и *что* печалит, обычно ярче всего выявляет — а иногда выдает — истинное его существо. <...>

Эмоции и деятельность

Если все происходящее, поскольку оно имеет то или иное отношение к человеку и поэтому вызывает то или иное отношение с его стороны, может вызвать у него те или иные эмоции, то особенно тесной является действенная связь между эмоциями человека и его собственной деятельностью. Эмоция с внутренней необходимостью зарождается из соотношения — положительного или отрицательного — результатов действия к потребности, являющейся его мотивом, исходным побуждением.

Эта связь взаимная: с одной стороны, ход и исход человеческой деятельности вызывают обычно у человека те или иные чувства, с другой — чувства человека, его эмоциональные состояния влияют на его деятельность. Эмоции не только обусловливают деятельность, но и сами обусловливаются ею. Характер эмоций, их основные свойства и строение эмоциональных процессов зависят от нее.

Так как объективный результат человеческих действий зависит не только от побуждений, из которых они исходят, но и от объективных условий, в которых они совершаются; так как у человека много самых различных потребностей, из которых то одна, то другая приобретает особую актуальность, результат действия может оказаться либо в соответствии, либо в несоответствии с наиболее актуальной для личности в данной ситуации на данный момент потребностью. В зависимости от этого ход собственной деятельности породит у субъекта *положительную* или *отрицательную* эмоцию, чувство, связанное с *удовольствием* или *неудовольствием*. Появление одного из этих двух полярных качеств всякого эмоционального процесса будет, таким образом, зависеть от складывающегося в ходе деятельности и в ходе деятельности изменяющегося соотношения между действием и его исходными побуждениями. Возможны и объективно нейтральные участки в действии, когда выполняются те или иные операции, не имеющие самостоятельного значения; они оставляют личность эмоционально нейтральной. Поскольку человек как сознательное существо в соответствии со своими потребностями, своей направленностью ставит себе определенные цели, можно сказать также, что положительное или отрицательное качество эмоции определяется соотношением между целью и результатом действия.

В зависимости от отношений, складывающихся по ходу деятельности, определяются и другие свойства эмоциональных процессов. В ходе деятельности есть обычно критические точки, в которых определяется благоприятный для субъекта или неблагоприятный для него результат, оборот или исход его деятельности. Человек как сознательное существо более или менее адекватно предвидит приближение этих критических точек. При приближении к ним в чувстве человека — положительном или отрицательном — нарастает *напряжение*. После того как критическая точка пройдена, в чувстве человека — положительном или отрицательном — наступает *разрядка*.

Наконец, любое событие, любой результат собственной деятельности человека в соотношении с различными его мотивами или целями может приоб-

рести «амбивалентное» — одновременно и положительное и отрицательное — значение. Чем более внутренне противоречивый, конфликтный характер принимает протекание действия и вызванный им ход событий, тем более сумбурный характер принимает эмоциональное состояние субъекта. Такой же эффект, как и неразрешимый конфликт, может произвести и резкий переход от положительного — особенно напряженного — эмоционального состояния к отрицательному и наоборот. С другой стороны, чем более гармонично, бесконфликтно протекает процесс, тем более покойный характер носит чувство, тем меньше в нем остроты и возбуждения. <...>

Своеобразное смещение эмоционального переживания происходит в тех сложных видах деятельности, в которых расчленяется разработка замысла, плана действия и его дальнейшее осуществление, и первая выделяется в относительно самостоятельную теоретическую деятельность, а не совершается в ходе практической деятельности. В таких случаях особенно сильный эмоциональный настрой может прийтись на эту начальную стадию. В деятельности писателя, ученого, художника разработка замысла произведения может переживаться особенно эмоционально — острее, чем его последующее кропотливое осуществление. <...>

Смещение эмоционального переживания к началу действия связано также с ростом сознания. Маленький ребенок, не способный предвидеть результат своих действий, не может и заранее, с самого начала испытать эмоциональный эффект от последующего результата. Но у того, кто в состоянии предвидеть результаты и дальнейшие последствия своих поступков, переживание, соотнесение предстоящих результатов действия к побуждениям, определяющее его эмоциональный характер, сможет определиться уже с самого начала.

Таким образом, раскрывается многообразная и многосторонняя зависимость эмоций человека от его деятельности.

В свою очередь эмоции существенно влияют на ход деятельности. Как форма проявления потребностей личности эмоции выступают в качестве внутренних побуждений к деятельности. Эти внутренние побуждения, выражающиеся в чувствах, обусловлены реальными отношениями индивида к окружающему его миру. <...>

Эмоциональные особенности личности

В эмоциональной сфере между людьми обнаруживаются особенно яркие индивидуальные различия. Все особенности личности, ее характера и интеллекта, ее интересов и отношений к другим людям проявляются и отсвечивают в радуге эмоций и чувств.

Основные различия в эмоциональной сфере личности связаны с различием *в содержании* человеческих чувств, в том, *на что,* на какие объекты они направляются и какое отношение к ним человека они выражают. В чувствах человека в форме непосредственного переживания выражаются все установки человека,

включая и мировоззренческие, идеологические, все его отношение к миру и прежде всего к другим людям. Если говорить о различном уровне чувств в смысле их ценности, о чувствах высших и низших, то исходить при этом надо из идеологической ценности того содержания, которое то или иное чувство выражает. Гнев может быть благороден и любовь презренна в зависимости от того, на кого или на что они направляются.

Далее, типичные различия эмоциональных особенностей личности могут выражаться: 1) в сильной или слабой *эмоциональной возбудимости;* 2) в большей или меньшей *эмоциональной устойчивости.* Эти различия в эмоциональной возбудимости и устойчивости существенно характеризуют темперамент человека. Есть люди, которые легко воспламеняются и быстро гаснут, как и люди, у которых не сразу можно разжечь чувство, но, воспламенившись, они не скоро охладеют. Далее можно различать: 3) *силу,* или интенсивность, чувства и 4) его *глубину.* Чувство, сильное в смысле интенсивности или стремительности, с которой оно захватывает человека, может быть неглубоким. Этим увлечение отличается от любви. Любовь отлична от увлечения в первую очередь не интенсивностью чувства, а его глубиной, т.е. не тем, как стремительно оно прорывается в действие, а тем, как глубоко оно проникает в личность. Глубина проникновения чувства определяется тем, насколько существенно для данной личности данное чувство и та сфера, с которой оно связано. Существенную роль играет, далее, и широта распространения чувства. Она определяется тем, как широки и многообразны те сферы личности, с которыми оно сплелось. От этого в значительной мере зависит прочность чувства.

Характерологически очень существенными и глубокими являются различия между собственно эмоциональными, сентиментальными и страстными натурами.

Собственно эмоциональные натуры переживают свои чувства, отдаваясь их вибрациям; сентиментальные натуры скорее созерцают свои чувства, любуясь их переливами; натуры страстные живут своим чувством, воплощая его напряжение в действии. У первых господствует аффективность; они впечатлительны, возбудимы, но скорее порывисты, чем действенны; для них само чувство с его захватывающим волнением важнее его объекта. Вторые — созерцательны и чувствительны, но пассивны; любовь для них по преимуществу любование. Третьи — действенны; ни переживание своего чувства, ни созерцательное любование его объектом их не удовлетворяет. Для них чувство — это не упоительное волнение и не блаженное созерцание, а страстное стремление. <...>

Эти и ряд других типологических различий, которые можно было бы привести, характеризуя эмоциональность человека, конечно, не исчерпывают всего возможного многообразия различных оттенков индивидуального чувства. Потенциально бесконечное многообразие человеческих чувств не исключает, однако, того, что они часто бывают у людей удивительно трафаретны. Лишь в меру того, как личность является подлинной индивидуальностью, чувство ее оказывается поистине неповторимым. <...>

Развитие эмоций неразрывно связано с развитием личности в целом. Эмоции и чувства, которые появляются у человека на определенной стадии его развития, не обязательно являются, хотя и усложненным опытом, но все же продолжением его эмоций на предшествовавшей стадии. Эмоции не развиваются сами по себе. Они не имеют собственной истории; изменяются установки личности, ее отношение к миру, складывающееся в деятельности и отражающееся в сознании, и вместе с ними преобразуются эмоции. Эмоции не развиваются из эмоций в замкнутом ряду. Чувства, специфические для одного периода, не находятся в непрерывной связи с чувствами предшествующего периода. Новые чувства появляются вместо старых, уже отживших. Когда определенная эпоха в жизни человека отходит в прошлое и на смену ей приходит новая, то вместе с тем одна система эмоций сменяется другой. В развитии эмоциональной жизни имеется, конечно, известная преемственность. Но переход от чувства одного периода к чувствам последующего опосредован всем развитием личности.

В свою очередь одно какое-нибудь чувство, ставшее особенно значительным переживанием для данной личности, может определить как бы новый период в ее жизни и наложить на весь ее облик новый отпечаток. В.Г. Короленко в своих автобиографических записках рассказывает, как впечатление, произведенное на него первым уроком нового учителя, стало поворотным моментом в его развитии, а А.М. Горький в «Детстве» пишет:

> Дни нездоровья (после обиды, нанесенной ему побоями деда.— *С.Р.*) были для меня большими днями жизни. В течение их я, должно быть, сильно вырос и почувствовал что-то особенное. С тех пор у меня явилось беспокойное внимание к людям, и, точно мне содрали кожу с сердца, оно стало невыносимо чутким ко всякой обиде и боли, своей и чужой[1].

<...> Подлинные чувства — переживания — плод жизни. Они не делаются, они возникают, зарождаются, живут и умирают, но возникают они, так сказать, по ходу действия, в зависимости от изменяющихся в процессе деятельности человека его отношений к окружающему. Поэтому нельзя произвольно, по заказу вызывать у себя чувство: чувство в своей непосредственности не подвластно действующей воле, оно — своевольное дитя природы. Но чувства можно косвенно, опосредованно направлять и регулировать через деятельность, в которой они и проявляются, и формируются.

Формирование и переделка эмоций совершается по преимуществу в результате включения человека в новую практику, изменяющую его основные установки, общую направленность личности. Существенное значение имеет при этом не сама деятельность, а новое осознание стоящих перед человеком задач и целей. Существенное значение в воспитании эмоций имеет также совершающееся в процессе умственного, нравственного и эстетического воспитания повышение общего уровня развития и его широты.

[1] См.: *Горький А.М.* Детство // Полн. собр. соч.:В 30 т. М, 1972. Т. 15. С. 29.

В К. Вилюнас

[Эмоции и деятельность. Функции эмоций]*

Эволюционная необходимость эмоций

Психически отражается *сигнальное значение* объективных воздействий, самих по себе биологически индифферентных. В этом заключается главная, определяющая особенность психического отражения, обнаруживающаяся уже в элементарных актах чувствительности и служащая тем критерием, который позволяет отличить их от явлений простой раздражимости[1].

С возникновением чувствительности живые существа становятся способными опознавать жизненно значимые предметы по исходящим от них стимулам-сигналам. Эта способность является необходимым условием перехода жизни в «вещно оформленную» (А.Н. Леонтьев) среду существования, в которой вещества, способные удовлетворить потребности живого организма, не распределены уже равномерно, не даны ему, как в однородной среде, везде и всегда, а сконцентрированы в дискретных образованиях и требуют поэтому дистантного их распознавания. <...>

Объективные свойства вещи, отражаемые субъектом в виде возможных с ней действий, не содержат признаков, указывающих на ее необходимость организму. Тот факт, что индивид голоден, на самой пище никак не обозначен; определиться как актуальная цель в силу только объективных своих свойств она не может. Следовательно, в строении образа должно быть нечто такое, что, отражая состояние организма, присоединялось бы к отдельным деталям среды, тем самым выделяя их среди прочих именно как цели и побуждая субъекта к пересмотру открываемых образом возможностей действия под углом задачи их достижения. Иначе говоря, для того чтобы психический образ — как

---

* Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 25—33, 285, 290—300.

[1] См.: *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М., 1959.

поле потенциальных действий — мог служить основой для построения и регуляции деятельности, он необходимо должен быть «оснащен» специальным механизмом, который нарушал бы равновесие между одинаково возможными действиями и направлял бы субъекта к выбору и предпочтению некоторых из них.

Именно эмоции являются теми психологическими образованиями, которые «окрашивают» в образе отражаемое содержание, как бы добавляясь к нему, выражая значимость этого содержания для субъекта (функция оценки) и определяя его к соответствующей деятельности (функция побуждения). Проецируя эти феноменологические данные на выводы, к которым мы пришли в результате анализа эволюционно исходных форм регуляции поведения, можно заключить, что *функция обозначения в образе целей и побуждения к ним субъекта выполняется именно эмоциональными переживаниями*. Это значит, что эмоция — особое переживание субъектом отдельных элементов образа, придающее им целевую характеристику и побуждающее субъекта к решению на уровне образа задачи о способе их достижения, а в конечном счете — к целенаправленной внешней деятельности. В такой трактовке эмоции структурно и функционально вливаются в центральное образование психики — образ среды становится неотъемлемым компонентом происходящих в нем ориентировочных процессов. Образ без эмоции — беспристрастный созерцатель, с одинаковой готовностью подсказывающий субъекту, как можно двигаться направо, налево, прямо, делать множество различных действий. Но как только в содержании образа появляется эмоционально окрашенная деталь — его беспристрастность мгновенно исчезает. Эмоция нарушает равнозначность ориентиров перед субъектом, некоторые из них приобретают особый смысл и с настойчивостью аварийной лампочки на щитке прибора требуют принятия экстренных действий. Появление в образе цели, обозначаемой эмоциональным переживанием, приводит в движение ориентировочные процессы, с помощью которых строится план достижения цели.

Мотивация и эмоции

1. Есть основания утверждать, что субъективное отражение потребностей необходимо должно осуществляться *особыми* психическими явлениями, принципиально отличными от тех, которые отражают объективные свойства действительности. Хотя актуализация потребности тоже является объективным событием, отражаться в психике оно должно не так, как другие события, поскольку для субъекта оно должно стать не одним из многих, а центральным, всепоглощающим событием, приковывающим внимание, мобилизующим приспособительные ресурсы и т.п. Но дело не только в необходимости акцентированного отражения потребностей. Для их удовлетворения субъект должен действовать

не с самими потребностями, а с теми предметами, которые им отвечают. Это значит, что потребность должна отражаться не только сама по себе наряду со всеми другими отражаемыми предметами (например, в виде переживаний голода, жажды и т.п.), но еще спроецированной в образ действительности и выделяющей в нем необходимые условия и предметы, которые в результате такого выделения становятся целями. <...>

2. Феноменологические данные отчетливо свидетельствуют о том, что функцию выделения в образе потребностно значимых явлений и побуждения к ним субъекта выполняют многочисленные разновидности *пристрастного, эмоционального переживания.* Живые существа, наделенные психикой, не только отражают окружающую действительность, но также определенным образом пристрастно относятся к отражаемым явлениям: желают их, любят, боятся, наслаждаются и т.п. Именно эти разнообразные формы пристрастности презентируют в психическом потребности, причем как непосредственно их отражая, так и указывая те предметы и воздействия, а также действия с ними, которые способны привести к их удовлетворению. Таким образом, именно эмоциональные переживания представляют собой тот язык, которым жизнь, наделившая организм способностью к гибкому приспособлению, управляет ею, указывая, в каком направлении и для решения каких задач ее следует использовать для удовлетворения своих нужд.

Однако следует отметить, что в данном представлении об отношении потребностей и эмоций сфера эмоциональных переживаний трактуется предельно широко — как охватывающая всякий случай неравнодушия к окружающему, как совокупность всевозможных пристрастных, аффективных отношений. Особенно важно подчеркнуть, что при такой трактовке к эмоциональным относятся и такие специфические побуждающие переживания, как желание, влечение, хотение. Данную интерпретацию отстаивал, в частности, С.Л. Рубинштейн, писавший, что

> *трехчленное деление психических явлений на интеллектуальные, эмоциональные и волевые* не может быть удержано. Первичным, основным является *двухчленное деление психических процессов на интеллектуальные и аффективные...* Эти *последние...* в свою очередь, *уже вторично подразделяются на 1) стремления, влечения, желания и 2) эмоции, чувства*[2].

Родственность собственно (традиционно) эмоциональных и побуждающих переживаний подчеркивается их феноменологической и функциональной связанностью: страдание и желание от него избавиться, любовь и желание доб-

[2] См.: *Рубинштейн С. Л.* Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. М., 1957. С. 269.

ра любимому, гнев и импульс к агрессивным действиям практически неразличимы в реальных психических явлениях. Как писал С.Л. Рубинштейн

> эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него, так же как влечение, желание, стремление всегда более или менее эмоционально[3].

3. Тезис об эмоциональной репрезентации потребностей в психике хорошо согласуется с положением эмоций в структуре психического, обобщенно передаваемой такой их характеристикой, как *предметность*. Мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гордимся обязательно кем-то или чем-то, приятным или тягостным бывает нечто, нами ощущаемое, воспринимаемое, мыслимое и т.п. Предметная отнесенность эмоций, их неминуемая направленность, «адресованность» к некоторой структурной единице познавательного образа делают их по крайней мере возможными для отражения не объективно познаваемого, а дополнительного к объективному, потребностного значения воспринимаемых явлений...

Явное подтверждение тезис об отражении эмоциональными переживаниями потребностной значимости предметов получает со стороны представлений о *функциональных характеристиках* эмоций. При всех теоретических и терминологических различиях этих представлений они обычно сходятся в том, что эмоции оценивают и отражают нечто значимое для индивида. Но по большому счету может ли существовать какая-либо значимость, кроме как потребностная? Тот факт, что эта значимость может быть многоразово опосредована деятельностью и опытом индивида, не должен затенять того, что в конечном итоге она определяется потребностями. <...> Желания, влечения и т.п. выполняют функцию побуждения; к чему еще они могут побуждать, если не к предметам, необходимым для удовлетворения потребностей?

4. Тем не менее обсуждаемая точка зрения не является широко разделяемой. Правда, это можно утверждать только в отношении современной психологии, формировавшейся в условиях сильного влияния позитивизма. Эта методология, как известно, не признавала самостоятельного регулятивного значения субъективных явлений, что повлекло исключение эмоциональных переживаний из цепи причин, детерминирующих поведение. В результате поведение стало связываться с процессами и механизмами мотивации непосредственно, без постановки вопроса об их отражении в психике. Эмоции, отстраненные от выражения процессов мотивации, стали рассматриваться в рамках узких проблем, допускающих объективное (в позитивистском смысле) изучение, таких, как выражение эмоций, влияние эмоциональной активации

[3] См.: *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. М., 1946. С. 489.

на деятельность, а в крайних случаях вообще устранялись из психологии, заменяясь эквивалентами, более отвечающими требованиям позитивизма[4].

Отношение к эмоциям в современной психологии[5] находится в разительном контрасте с многовековой историей их изучения, на протяжении которой им отводилась одна из центральных ролей среди сил, детерминирующих внутреннюю жизнь и поступки человека[6]. Вопрос о причинах поведения, родоначальный для проблематики мотивации, всегда был в компетенции психологии эмоций (и тесно с ней связывавшейся психологии воли), что позволяло в качестве непосредственных причин поступков называть желания, чувства, страсти, аффекты. Однако исторически отпочковавшись от этих разделов психологии, мотивация впоследствии перестала признавать свою родственность с ними. <...>

Данное утверждение справедливо и для отдельных советских работ, признающих, что «мотивация теснейшим образом связана с эмоциями», однако не реализующих этого многообязывающего признания в последующей фактической разработке проблем мотивации[7]. Программное утверждение Л.И. Божович: «... нужда, не отраженная в соответствующем переживании, не становится побудителем поведения»[8] — тоже, представляется, полностью не было реализовано в ее исследованиях развития мотивации[9]. <...>

Решение, которое вопрос о соотношении эмоций и мотивации получает при последовательном проведении положения о необходимом и активном участии субъективных переживаний в регуляции деятельности, в наиболее концентрированном виде передает формулировка С.Л. Рубинштейна, утверждающая, что *эмоции являются субъективной формой существования мотивации*

---

[4] См.: *Bentley M.* Is «emotion» more than a chapter heading? // Feelings and emotions. The Wittenberg symposium / M.L. Reymert (Ed.).Worcester, 1928; *Meyer M.F.* That whale among the fishes — the theory of emotions // Psychological Review. 1933. Vol. 40. № 3; *Duffy E.* An explanation of «emotional» phenomena without the use of the concept «emotion» // The nature of emotion. Selected readings / M.B. Arnold (Ed.). Harmondsworth, 1968.

[5] См.: The nature of emotion. Selected readings / M.B. Arnold (Ed.). Baltimore, 1968; Feelings and emotions. The Loyola symposium / M.B. Arnold (Ed.). N.Y., 1970; Emotions in personality and psychopathology / C.E. Izard (Ed.). N.Y., 1979; Feelings and emotions. The Wittenberg symposium / M.L. Reymert (Ed.). Worcester, 1928; Feelings and emotions. The Mooseheart symposium / M.L. Reymert (Ed.). N.Y., 1967.

[6] См.: *Грот Н.* Психология чувствований в ее истории и главных основах. СПб., 1879—1880; *Brett G.S.* Brett's history of psychology. L., 1962; *Gardiner H.M., Metcalf R.C, Beebe—Center J.G.* Feeling and emotion. A history of theories. N.Y., 1937.

[7] См.: *Асеев В.Г.* Мотивация поведения и формирование личности. М., 1976; *Якобсон П.М.* Эмоциональная жизнь школьника. М., 1966.

[8] См.: *Божович Л.И.* Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков. М., 1972. С. 41.

[9] См.: *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.

(потребностей). Это значит, что эмоции, с одной стороны, продукт объективно существующих механизмов и процессов мотивации, открывающий на уровне субъективного образа потребностную значимость отражаемых предметов, с другой — непосредственный предшественник и ближайшая причина деятельности, направленной на эти предметы. Очевидно, что эмоции и мотивационные процессы при этом не отождествляются. Открываясь субъекту в виде эмоциональных отношений, мотивация упрощается и предоставляет ему лишь то, что необходимо для деятельности — желание достичь определенного результата. Таким образом, как субъективная форма существования мотивации эмоциональные отношения представляют собой завершающую и неполную форму ее существования, так как не отражают ни тех процессов, которые подготавливают и определяют их появление, ни тех звеньев удовлетворения потребностей, которые совершаются без участия психики. <...>

Важный шаг в развитии представлений об отношении эмоций и мотивации был сделан Б.И. Додоновым, показавшим, что в человеческой психике эмоциональные «отношения, возникшие на основе потребности, могут позднее эмансипироваться от них и даже сами стать объектом типично человеческих, психологических («духовных») потребностей — потребностей в определенном отношении к жизни»[10]. Очень актуальна работа, проведенная этим автором по защите мотивационной концепции эмоций от обвинений в гедонизме. На этих серьезных, хотя и незаслуженных обвинениях следует остановиться отдельно.

5. Доктрина *гедонизма* — этическая, а не психологическая. Она не ограничивается утверждением, что человеку приятно читать хорошие книги, продрогнув, согреваться, чем-то радовать других людей и т.д., т.е. что у него есть определенные потребности, удовлетворение которых вызывает приятные переживания, а неудовлетворение — неприятные. Гедонизм утверждает другое — человек живет не этими потребностями, а для того, чтобы испытывать удовольствие и чтобы стремиться к этому наиболее легким и прямым путем. Эмоция и ее предмет здесь меняются местами: не эмоции служат средством для указания предметов потребностей, а эти предметы служат средством для порождения эмоций, которые сами объявляются предметом потребности и ведущей ценностью жизни. Иначе говоря, утверждается, что деятельность субъекта определяется не потребностями при помощи эмоций, а самим субъектом, манипулирующим процессами удовлетворения потребностей (как правило, низкого порядка) для того, чтобы доставить себе удовольствие. Психология констатирует, что такой способ жизни встречается наряду с другими, например самопожертвованием, аскетизмом, но она не утверждает, как этическая доктрина гедонизма,

---

[10] См.: *Додонов Б.И.* Эмоциональная направленность личности // Автореферат на соискание ученой степени д. психол. н. М., 1979. С. 7.

что он естествен, неизбежен и хорош. Две внешне сходные формулировки о роли эмоций в жизни существенно различаются расставленными в них акцентами и фактическим содержанием.

Мотивационная теория эмоций не ведет к признанию позиций гедонизма еще и потому, что эмоции несводимы к переживанию удовольствия-неудовольствия и, следовательно, их регулятивное влияние несводимо к побуждению субъекта преследовать удовольствие и избавляться от неудовольствия; как писал Джемс

> кто улыбается ради удовольствия улыбаться или хмурится ради удовольствия хмуриться? Разве мы краснеем, чтобы избежать неприятных ощущений, которые нам придется испытать, если мы не покраснеем? Разве мы проявляем наш гнев, печаль или страх движениями ради какого-нибудь удовольствия?[11]

6. Отдельные разновидности эмоциональных явлений различаются характером своего участия в презентации процессов мотивации. Уточнение специфики участия разных видов эмоций в процессах удовлетворения потребностей является первым условием для дальнейшего развития представления об эмоциях как о субъективной форме существования потребностей.

В целом ряде концепций получило отражение *двойственное* отношение эмоций к процессам мотивации, которое проявляется в их способности оценивать и выражать, с одной стороны, непосредственную потребностную значимость отражаемых предметов, с другой — успехи и неудачи действий, направленных на их достижение. <...>

Отчетливо два разных отношения эмоций к потребностям обозначает Б.И. Додонов. Охарактеризовав потребности как «заложенные в нас природой и обществом программы жизнедеятельности», а эмоции — как «психические феномены, своеобразно «обслуживающие» наши потребности», далее этот автор пишет:

> Одни из них, переживаемые как влечения или желания, представляют собой, по сути, сигналы о том, что человеку для реализации определенной программы его жизнедеятельности необходимо либо сознательно ассимилировать нечто конкретное во внешней среде, либо нечто изменить в ней или в себе. Другие выступают в качестве «оценок» тех элементов ситуации, которые могут облегчить или затруднить достижение желаемого, а также «оценок» эффекта произведенного действия[12].

---

[11] См.: *Джемс У.* Психология. СПб., 1911. С. 391.

[12] См.: *Додонов Б.И.* Потребности, мотивы и интересы // Проблемы формирования социогенных потребностей. Материалы I Всесоюзной конференции. Тбилиси. 1974. С. 18—19.

Впоследствии Б.И. Додоновым оба вида эмоций были разведены под названием специфических и неспецифических [по отношению к потребностям][13]. <...>

К выводу о необходимости различать оба вида эмоциональных явлений У. Макдауголл пришел, уже будучи автором известной теории, в которой эмоции ставились в однозначное соответствие с инстинктами (так он называл потребности, подчеркивая их врожденный характер) и определялись как субъективное выражение целенаправленных инстинктивных устремлений[14]. В попытке построения исчерпывающей классификационной схемы, упорядочивающей множество эмоций соответственно классификации инстинктов, этот автор столкнулся с эмоциональными явлениями (названными им чувствами), которые возникают в зависимости исключительно от успешности целенаправленной активности, т.е. уже при наличии некоторой эмоции-устремления, и которые, следовательно, в его изначальную классификационную схему не укладывались. У. Макдауголл подчеркивал необходимость особого выделения такого рода чувств:

> Научные исследования станут значительно более ясными и точными, если мы перестанем называть такие сложные чувства общим термином «эмоция»[15].

Тенденция различать эмоции, прямо выражающие потребности специфическим отношением к их предметам, и другие эмоции, возникающие в зависимости от условий деятельности, имеет в психологии заметные традиции. Некоторое обоснование данное различение получает также и при постановке вопроса о биологической необходимости существования именно таких разновидностей эмоций. Условия жизни часто требуют того, чтобы поведение индивида было ориентировано не столько на непосредственно жизненно значимые предметы, сколько на различные средства и условия удовлетворения его потребностей, т.е. на предметы, потребностная значимость которых является инструментальной. Другое животное, например, покушающееся на территорию, пищу или детеныша индивида, значимо для него не само по себе, а лишь постольку, поскольку выступает в качестве конкурента, от которого зависит удовлетворение потребностей. Агрессивная реакция должна вызываться не просто видом такого животного, а именно восприятием его как конкурента в овладении необходимым благом. Автономной потребности злиться и обнаруживать агрессивное поведение у животных в принципе может и не быть, однако суще-

[13] См.: *Додонов Б.И.* Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. 1975. № 6. С. 25.

[14] См.: *Мак-Дауголл* У. Основные проблемы социальной психологии. М., 1916; *Макдауголл У.* Различение эмоции и чувства // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 142—147.

[15] См.: *Макдауголл У.* Различение эмоции и чувства // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 144.

ствует биологическая необходимость в том, чтобы механизмы территориальной, пищевой и других потребностей могли побуждать не только к непосредственно отвечающим им предметам, но также, при определенных обстоятельствах, и к таким, которые препятствуют их удовлетворению и могут быть устранены агрессивным поведением. По той же логике целесообразно также и выделение переживаниями радости-огорчения других возможных обстоятельств, способствующих или препятствующих удовлетворению потребностей. Это значит, что механизмы мотивации не только поручают аппарату психического отражения достижение необходимых целей, но частично контролируют и сам процесс достижения, обозначая в нем наиболее существенные моменты. Человек, обладающий сознанием, имеет возможность делать полезные заключения типа «в неизвестной ситуации лучше начинать с того, что обычно приводит к успеху», дочеловеческая психика такой возможности не имеет. В ней такие заключения совершаются эмоциями, побуждающими начать действовать с того, что в прошлом приводило к переживанию успеха.

7. В обсуждаемом различении эмоциональных явлений по тому, как они выражают потребности, особенно важно подчеркнуть *зависимость* эмоций, направленных на условия деятельности, от эмоциональных отношений к самим потребностно значимым предметам. <...>

Чтобы частные детали и обстоятельства любого дела вызывали у человека эмоции, он должен быть им захвачен, т.е. с самого начала относиться к нему эмоционально. Болельщик, остро переживающий перемены спортивного счастья любимой команды, мать, которую радует или огорчает всякий новый шаг ребенка, каждый человек, которого приводит в волнение достижения родного края, поселка или предприятия, — все эти примеры иллюстрируют один из основных принципов организации эмоциональной жизни, согласно которому общую ее направленность определяют устойчивые отношения к предметам потребностей, развивающиеся в зависимости от обстоятельств, в которых эти предметы оказываются, в многочисленные ситуативные переживания. Подчеркивая зависимость ситуативных переживаний от эмоциональных отношений к непосредственно жизненно значимым предметам, У. Макдауголл называл их *производными*. <...>

В качестве одной из специфических черт производных эмоций У. Макдауголл указывал их *универсальность,* независимость от специфики деятельности, в которой они возникают. Такие переживания, как надежда, тревога, радость, гнев, восторг, в принципе могут возникнуть при удовлетворении любой потребности. Это значит, что механизмы, обеспечивающие возникновение ситуативных эмоций, являются общими для всех потребностей, которые привлекают их к процессу своего удовлетворения по мере того, как в этом возникает необходимость. <...>

8. Следует отметить одно возможное возражение в отношении обсуждаемой точки зрения. Речь идет о том, что аргументы в ее пользу часто извлекаются из области человеческих переживаний, тогда как выводы из них распрос-

траняются и на дочеловеческую психику. Не означает ли это возрождения давно скомпрометировавшихся и осужденных приемов антропоморфизма?

Этот вопрос может показаться подрывающим самую основу представления об эмоциях как о субъективной форме существования мотивации, так как, строго говоря, абсолютных доказательств тому, что животные переживают эмоции (и вообще что-либо переживают), нет. Однако представляется, что данное возражение на формальном основании искусственно драматизирует проблему, поскольку при отсутствии абсолютных возможны косвенные аргументы, основанные на суждениях о необходимости субъективного отражения, о невозможности регуляции поведения в изменчивой среде на основе только физиологических процессов и т.п. Эти аргументы как о психическом вообще, так и в отношении необходимости особого, непознавательного отражения в нем потребностей выше уже приводились. <...>

9. Итак, процессы мотивации на уровне субъективного образа презентируются эмоциональными переживаниями, направленными на потребностно значимые предметы и воздействия и открывающими эту значимость субъекту. По своему взаимоотношению и специфическим функциям в процессе удовлетворения потребностей эмоциональные явления распадаются на две фундаментальные группы.

Одну из них составляют переживания, порождаемые специфическими механизмами потребностей и окрашивающие в образе среды *непосредственно* отвечающие им предметы. Эти переживания обычно возникают при обострении некоторой потребности и отражении отвечающего ей предмета. Являясь непосредственным субъективным коррелятом потребности, объективизируя ее в предметной действительности, эти переживания *предшествуют* соответствующей деятельности, побуждают к ней и отвечают за общую ее направленность. Они в значительной степени определяют и направленность других эмоций; подчеркивая это, будем называть их *ведущими* эмоциональными переживаниями.

Ко второй группе относятся *ситуативные (производные)* эмоциональные явления, порождаемые универсальными механизмами мотивации и направленные на обстоятельства, так или иначе *опосредующие* удовлетворение потребностей. Они возникают уже при наличии ведущей эмоции, т.е. *в процессе деятельности* (внутренней или внешней), и выражают мотивационную значимость условий, благоприятствующих или затрудняющих ее осуществление (страх, гнев), конкретных достижений в ней (радость, огорчение), сложившихся или возможных ситуаций и др. В принципе любое явление, любое событие в окружающей среде, как совершившееся в результате вмешательства самого субъекта, так и только созерцаемое им, может стать предметом разнообразных ситуативных переживаний, будь оно только связано с предметом ведущей эмоции, угрожая, например, или благоприятствуя его существованию, приближая или удаляя от него субъекта, и т.п. Объединяет производные эмоции, прежде всего их обусловленность ситуацией и деятельностью субъекта, зависимость от ведущих

эмоциональных явлений, возникновение которых как бы включает общую для всех деятельностей систему ситуативных эмоциональных оценок.

Если ведущие переживания открывают субъекту значимость самого предмета потребности, то производными эта же функция выполняется по отношению к тому, что, будучи с этим предметом объективно связанным, обусловливает отношение к нему субъекта. Так, с определенной эмоциональной окраской воспринимается голодным животным преграда, препятствующая приближению к пище; та же преграда станет предметом другой производной эмоции, когда будет означать спасение от более сильного врага. Таким образом, предметы производных эмоций обладают лишь ситуативной, условной жизненной значимостью, опосредованной их объективным отношением, к предмету ведущей эмоции. В виде производных эмоций потребность как бы объективируется вторично и уже более широко — по отношению к условиям, окружающим ее предмет. <...>

Функции эмоций

Вопрос о функциях пронизывает всю психологию эмоций, поэтому основные и самые общие функциональные характеристики эмоций не могли не выявиться при обсуждении предыдущих вопросов. В пределах данного раздела эти общие функции будут обозначены и раскрыты дополнительными комментариями и ознакомлением с охватываемыми ими более специфическими функциональными проявлениями эмоций.

Проведенный Н. Гротом (1879—1880) скрупулезный анализ исторических взглядов на природу эмоций показывает, что эмоции достаточно единодушно признавались выполняющими функцию оценки[16]. В современной психологии эта старая идея возродилась в виде «оценочной теории», ведущей происхождение от работ М.Б. Арнольд и Р.С. Лазаруса[17] и в качестве главного принципа выдвигающей утверждение, что «эмоции возникают и дифференцируются на основе субъективной оценки индивидом значения для себя ситуации, объекта или события по ряду параметров и критериев»[18]. Однако, принимая положение о производимой эмоциями оценке в качестве общепринятого, необходимо помнить, что при его конкретизации — уточнении того, что именно, как именно, на какой основе и т.д. оценивают эмоции — высказываются различные

---

[16] См.: *Грот Н.* Психология чувствований в ее истории и главных основах. СПб., 1879—1880.

[17] См.: *Arnold M. B.* Perennial problems in the field of emotion // Feelings and emotions / M.B. Arnold (Ed.). N.Y., 1970; *Lazarus R. S.* The cognition-emotion debate: a bit of history // Handbook of cognition and emotion / T. Dalgleish, M. Power (Eds). Chichester, 1999.

[18] См.: *SchererK. R.* Appraisal theory // Handbook of cognition and emotion / T. Dalgleish, M. Power (Eds). Chichester, 1999. C. 637.

мнения. Примиряющая точка зрения утверждает, что оценка является многоуровневой[19].

Многие отмеченные выше особенности эмоций — их предметность, зависимость от потребностей и значимых изменений в ситуации и др. — хорошо согласуются с положением об их способности оценивать и свидетельствуют о том, что изначальное и главное назначение эмоций состоит в непосредственной оценке и выражении мотивационной значимости отражаемых предметов, сигнализации о ней субъекту. Иначе говоря, эмоции являются тем языком, той системой сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего, о полезности-вредности воздействий на организм[20], о своем назначении и филогенетическом прошлом.

Разумеется, в условиях человеческого сознания непосредственное отражение эмоциями потребностей осложняется их рациональным познанием. Во всяком случае, при обсуждении «оценочной теории» отмечается сложность строгого различения эмоциональных и собственно когнитивных оценок — того, что человек чувствует и что знает.

Продолжительные и продолжающиеся споры вокруг вопроса о мотивирующей роли эмоций — о выполняемой ими функции побуждения — выше обсуждались отдельно. К тому, что было сказано об этой общей их функции, можно добавить, что полное отстранение эмоций от назначения побуждать в значительной мере обессмысливает и производимую ими функцию оценки. Разве из оценки происходящего может следовать с биологической точки зрения что-либо более целесообразное, чем немедленное побуждение присвоить, овладеть полезным и избавиться от вредного? Поэтому существует принципиальное различие между отрицанием эмоциональной природы побуждающих переживаний и отказом признать какое бы то ни было участие эмоций в развитии этих переживаний. Последнее означает признание в природе психического значительного и едва ли чем-либо объяснимого излишества и несовершенства.

О способности эмоции побуждать действия говорят другие, более специфические их функции. Так, в критических условиях, при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, травмирующих, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций, развивается особый вид эмоциональных процессов — так называемые аффекты[21]. Одно из функциональных проявлений аффекта заключается в том, что он навязывает субъекту стереотипные действия, представляющие собой определенный закрепившийся в эволюции спо-

---

[19] *Teasdale J.D.* Multi-level theories of cognition-emotion relations // T. Dalgleish, M. Power (Eds). Handbook of cognition and emotion. Chichester, 1999.

[20] См.: *Анохин П.К.* Эмоции // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 268—275.

[21] См.: *Калашник Я.М.* Психологический аффект // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 431—441.

соб «аварийного» разрешения ситуации: бегство, оцепенение, агрессию и т.п. Известно, что и другие ситуативные эмоции, такие как возмущение, гордость, обида, ревность, тоже способны «навязать» человеку определенные поступки, причем даже когда они для него нежелательны. Это позволяет утверждать, что к эмоциональному разрешению ситуаций приводят не только аффекты и что данная функция свойственна более широкому классу эмоциональных явлений[22]. Наглядный пример такого проявления эмоций предоставляет исследование Т. Дембо[23].

Однако одни и те же стереотипные действия не могут быть одинаково пригодными для всех ситуаций, поэтому аффективные реакции, сложившиеся в эволюции для разрешения наиболее часто встречающихся затруднений, оправдывают себя лишь в типичных биологических условиях. Именно этим объясняется часто наблюдаемая бессмысленность или даже вредность действий, управляемых аффектом. Так, бессмысленными являются усилия птицы, бьющейся в помещении об оконное стекло, но в естественных условиях именно свет означал бы для нее свободу. Подобно этому и человек, отскочивший от ничем ему не угрожавшего визга тормозов на более опасную часть улицы, мог, очевидно, избрать более правильный путь действий, если охвативший его аффект не вынудил бы его поступить по сложившемуся на протяжении миллионов лет правилу: немедленно удаляться от того, что вызывает страх. Согласно названию статьи на эту тему «Прошлое объясняет настоящее»[24].

Способность эмоций нарушать целенаправленную деятельность легла в основу работ, подчеркивающих дезорганизационную функцию эмоций[25]. Однако данная характеристика эмоций может быть принята лишь с определенными оговорками. Как показывают приведенные примеры, эмоции, прежде всего, организуют некоторую деятельность, отвлекая на нее силы и внимание, что, естественно, может помешать нормальному протеканию проводимой в тот же момент другой деятельности. Сама по себе эмоция дезорганизующей функции не несет, все зависит от условий, в которых она проявляется. Даже такая грубая биологическая реакция, как аффект, обычно дезорганизующая деятельность человека, при определенных условиях может оказаться полезной, например, когда от серьезной опасности ему приходится спасаться, полагаясь исключительно на физическую силу и выносливость. Это значит, что нарушение деятельности является не прямым, а побочным проявлением эмоций,

---

[22] См.: *Вилюнас В. К.* Психология эмоциональных явлений. М., 1976. С. 124.

[23] См.: *Пантина Н.С.* Исследование Т. Дембо «Гнев как динамическая проблема» // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 163—166.

[24] См.: *Tooby J., Cosmides L.* The past explains the present: emotional adaptations and the structure of ancestral environment // Ethological Sociobiology. 1990. Vol. 11.

[25] См.: *Клапаред Э.* Чувства и эмоции // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 131—141.

иначе говоря, что в положении о дезорганизующей функции эмоций столько же правды, сколько, например, в утверждении, что чтение выполняет функцию порчи зрения. На этом же основании не может быть оправдано и зародившееся еще в дискуссиях стоиков и эпикурейцев альтернативное противопоставление полезности и вредности эмоций, воспроизведенное в нашу эпоху противопоставлением «мотивационных» и «дезорганизационных» теорий[26].

В качестве третьей (наряду с оценкой и побуждением) фундаментальной функции эмоций заслуживает выделения отмечавшееся выше их регулирующее влияние на процессы познания. Разнообразие регулятивного проявления эмоций стало основой выделения ряда более специфических функций, выполняемых ими по отношению к отдельным психическим процессам, т.е. представляющих собой частные случаи общего регулирующего влияния. Особенно часто отдельно обозначаются различные аспекты влияния эмоций на накопление и актуализацию индивидуального опыта. Одна из функций, обсуждаемая под разными названиями: закрепления — торможения[27], следообразования[28], подкрепления[29], указывает на способность эмоций оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем те воздействия и удавшиеся-неудавши-еся действия, которые их возбудили. Особенно ярко следообразующая функция проявляется в случаях экстремальных эмоциональных состояний — аффектов[30], однако, согласно Б. Спинозе[31], любое удовольствие-неудовольствие способно в виде позитивного или негативного эмоционального отношения «пометить» свою причину, которую на уровне современной терминологии вполне допустимо трактовать как условный раздражитель[32].

Но сам по себе след не имел бы смысла, если не было бы возможности использовать его в будущем. В актуализации закрепленного опыта эмоции тоже играют значительную роль, и это подчеркивает еще одна из выделяемых частных функций. Поскольку актуализация следов обычно опережает развитие событий и возникающие при этом эмоции сигнализируют о возможном прият-

---

[26] См.: *Leeper R.W.* A motivation theory of emotion to replace «emotion as disorganized response» // Psychological. Review. 1948. Vol. 55(1); Feelings and emotions. The Loyola symposium / M.B. Arnold (Ed.). N.Y., 1970.

[27] См.: *Анохин П.К.* Эмоции // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 268—275.

[28] См.: *Леонтьев А.Н.* Потребности, мотивы и эмоции // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 257—267.

[29] См.: *Симонов П.В.* Информационная теория эмоций // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 276—284.

[30] См.: *Калашник Я.М.* Психологический аффект // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 431—441.

[31] См.: *Спиноза Б.* Этика // Избранные произведения. М., 1957. Т. 1.

[32] См.: *Вилюнас В.К.* Психологические механизмы биологической мотивации. М., 1986. С. 171—172.

ном или неприятном их исходе, выделяют предвосхищающую функцию эмоций[33]. Поскольку предвосхищение событий существенно сокращает поиск правильного выхода из ситуации, выделяют эвристическую функцию[34].

Констатируя определенное проявление эмоций, эти функции ставят вопрос о том, как именно они это делают, какие психологические механизмы лежат в основе этих проявлений. В контексте такого вопроса большой интерес представляет точка зрения В. Вундта, изображающая более общую картину соотношения воспринимаемых и воспроизводимых психических явлений. Согласно ей, именно элементарные эмоциональные явления — чувства — служат связью, соединяющей отдельные идеи, мысли: именно из-за чувства, вызванного некоторой ситуацией, человеком, анекдотом, мы вспоминаем другую ситуацию и т.д., вызвавшую сходное чувство. Словами самого Вундта, «При непосредственных чувственных представлениях входящие в них элементы чувства обыкновенно следуют за объективными впечатлениями, между тем как при воспроизведенных представлениях, наоборот, они со столь же правильной закономерностью идут впереди»[35]. Такое проявление чувств особенно наглядно демонстрируют случаи, когда этот процесс как бы застревает, и человек, отчетливо чувствуя, что нечто подобное он уже видел или слышал, никак не способен вспомнить — что именно (феномен памяти «на кончике языка»[36]). Объединяя отдельные образы и идеи в целостный «поток сознания», чувства функционально проявляются как механизм ассоциаций.

Эмоции являются событием не только психологическим, и их функциональное назначение не исчерпывается разносторонними влияниями на уровне субъективного отражения. Как утверждал Р. Декарт, «главное действие всех людских страстей заключается в том, что они побуждают и настраивают душу человека желать того, к чему эти страсти подготавливают его тело»[37]. Поскольку эмоции сигнализируют о значимости происходящего, подготовка в эмоциональном состоянии тела к лучшему восприятию и возможным действиям настолько целесообразна, что было бы удивительно, если она не закрепилась в эволюции и не стала одной из характерных особенностей эмоциональных процессов. Разностороннее влияние эмоций на тело тоже получило отражение в выделении ряда их функциональных характеристик. В качестве фундаменталь-

---

[33] См.: *Запорожец А.В., Неверович Я.З.* О генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка // Вопросы психологии. 1974. № 6.

[34] См.: *Тихомиров О.К., Виноградов Ю.Е.* Эмоции в функции эвристик // Психологические исследования. М., 1969.

[35] См.: *Вундт В.* Психология душевных волнений // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 75.

[36] См.: *Yarmey A.D.* I recognize your face but I can't remember your name: further evidence on the tip-of-the-tongue phenomenon // Memory Cognition. 1973. Vol. 1(3).

[37] См.: *Декарт Р.* Страсти души // Избранные произведения. М., 1950. С. 615.

ных можно обозначить две функции: активационную, обозначающую поддержание оптимального для наличной жизненной ситуации физиологического состояния организма, и экспрессивную (или коммуникативную), означающую, что телесное выражение эмоций используется как средство общения.

Происходящая в эмоциональном состоянии активация нервных центров, а в конечном итоге — и всего организма, осуществляемая неспецифическими структурами ствола мозга и передаваемая неспецифическими путями возбуждения, рассматривается так называемыми «активационными» теориями эмоций[38]. Согласно этим теориям эмоции обеспечивают оптимальный уровень возбуждения центральной нервной системы и отдельных ее подструктур (и, соответственно, уровень бодрствования системы психического отражения), который может колебаться от коматозного состояния и глубокого сна до предельного напряжения в состоянии экстаза.

Активация нервной системы и прежде всего вегетативного ее отдела, приводит к многочисленным изменениям в состоянии внутренних органов и организма в целом. Характер этих изменений показывает, что эмоциональные состояния вызывают либо мобилизацию органов действия, энергетических ресурсов и защитных процессов организма, либо, в благоприятных ситуациях, его демобилизацию, настройку на внутренние процессы и накопление энергии[39]. Очевидно, что функции мобилизации-демобилизации можно рассматривать как одно из результативных проявлений функции активации.

Наряду с общей подготовкой организма к действию отдельные эмоциональные состояния сопровождаются специфическими изменениями в пантомимике, мимике, звуковыми реакциями. Каково бы ни было изначальное происхождение и назначение этих реакций[40], в эволюции они развивались и закреплялись и как средства оповещения об эмоциональном состоянии индивида во внутривидовом и межвидовом общении. С повышением роли общения у высших животных выразительные движения становятся тонко дифференцированным языком, с помощью которого индивиды обмениваются информацией как о своем состоянии, так и о том, что происходит в среде (сигналы опасности, пищи и т.п.). Экспрессивная функция эмоций не потеряла своего значения и после того, как в историческом развитии человека сформировалась более совершенная форма обмена информацией — членораздельная речь. Сама усовершенствовавшись благодаря тому, что грубые врожденные формы выражения стали дополняться более тонкими конвенциональными нормами, усваиваемыми в онтогенезе, эмоциональная экспрессия осталась одним из главных фак-

---

[38] См.: *Линдслей Д.Б.* Эмоции // Экспериментальная психология. М., 1960. Т. 1; *Arnold M.B.* An excitatory theory of emotion // Feelings and emotions / M.L. Reymert (Ed.). N.Y., 1967.

[39] См.: *Кеннон В.* Физиология эмоций. Л., 1927.

[40] См.: *Дарвин Ч.* Выражение эмоций у человека и животных // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 91—99.

торов, обеспечивающих так называемую невербальную коммуникацию. Среди современных авторов сравнительно большое внимание вопросу о выражении эмоций уделяют К. Изард и П. Экман[41].

Большой теоретический интерес представляет функция эмоций, отчетливо намеченная в работах В. Вундта и указывающая на структурирующую роль элементарных эмоциональных переживаний (чувств) в формировании и организации субъективного образа[42]. Поскольку эта функция проявляется по отношению к процессам познания, формально ее можно бы отнести к обсуждавшейся регулятивной функции, однако ее специфика, чрезвычайная важность и малоизвестность способствуют тому, чтобы ее обсуждать отдельно. Согласно Вундту, эмоциональный (чувственный) тон ощущений (или более сложных «единиц» отражения), воспринимаемых одновременно или непосредственно друг за другом, сливается по определенным законам во все более и более общие равнодействующие переживания, соответственно организуя в восприятии и сами эти «единицы» (ощущения, представления и т.п.). Только в силу такого слияния чувств мы воспринимаем не набор пятен или звуков, а целостную картину или мелодию, не множество интроцептивных впечатлений, а свое тело. Таким образом, эмоциональные переживания способны проявляться как синтезирующая, или гештальтирующая, основа образа, обеспечивающая возможность целостного и структурированного отражения мозаичного разнообразия фактически действующих раздражений.

Целостность представляет собой не только явно обнаруживающуюся, но и одну из таинственных особенностей психического. Многие авторы, пытавшиеся осмыслить ее, останавливались, не нашедши возможности избавиться от навязчивого образа гомункулуса. Даже гештальтпсихология, видевшая в этой особенности центральную проблему психологии и давшая тончайшее ее феноменологическое описание, для ее объяснения вынуждена была обратиться к спекулятивным построениям. Поэтому учение Вундта о слиянии чувств, лежащем в основе познавательных синтезов, представляет интерес как одна из немногочисленных попыток вскрыть психологический механизм структурированности и целостности отражения.

Обосновывая и иллюстрируя свою точку зрения, Вундт приводит много убедительных примеров. Существуют также и определенные теоретические выводы, позволяющие говорить об оправданности поисков синтезирующей основы образа именно в сфере эмоционального.

Современная психология рассматривает чувственную основу отражения как имеющую в основном когнитивную природу. Это вызывает существенные

---

[41] См.: *Изард К.Е.* Теория дифференциальных эмоций // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 232—243; *Ekman P.* Facial expression and emotion // American Psychologist. 1993. Vol. 48.

[42] См.: *Вундт В.* Психология душевных волнений // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 63—83.

затруднения при попытке понять слияние в психическом образе воздействий разных модальностей. Представление же о синтезирующей роли эмоции позволяет оснастить образ как бы общим фундаментом, на который могут проецироваться и вступать во взаимодействие познавательные образования разных уровней и модальностей. Однако, говоря о преимуществах учения об эмоциональном «фундаменте» образа, следует отметить, что оно требует допущения, большинством современных авторов не принимаемого, — признания принципа панэмоциональности, согласно которому целостный акт отражения, по словам С. Л. Рубинштейна

> всегда в той или иной мере включает единство двух противоположных компонентов — знания и отношения, интеллектуального и «аффективного», ...из которых то один, то другой выступает в качестве преобладающего[43].

Учению Вундта об эмоциональной «ткани» психического созвучны представления Ф. Крюгера[44], в работе которого тоже отстаивается прямая связь между эмоциями и целостностью отражения. Однако, будучи принципиальным противником свойственного Вундту «атомизма», стремящегося во что бы то ни стало сложить всевозможные психические образования из элементарных единиц, этот автор развивает свою теорию в направлении, противоположном вундтовскому, — от целого к части. Согласно Крюгеру, эмоциональные переживания являются изначальным и единственным носителем целостности, сохраняющим за собой эту особенность и при выделении из тотальной целостности опыта диффузных комплексов и более строго организованных гештальтов. Именно эмоции, как бы репрезентирующие в этих обособляющихся образованиях целостность и являющиеся мерой этой целостности, препятствуют их изоляции и позволяют им оставаться частями единого мироощущения индивида.

Для более полного ознакомления с функциональным назначением эмоций следует наряду со сравнительно общими их проявлениями ознакомиться еще с особыми специфическими функциональными характеристиками отдельных эмоциональных состояний. Специфические особенности таких эмоциональных состояний, как счастье, радость, симпатия, любовь, смех, страх действия, тревога, агрессия, освещены в работах М. Аргайла, Л.Я. Гозмана, А. Бергсона, П. Жане, З. Фрейда, К. Лоренца, Я. М. Калашника[45]. Кстати, работы о печали З. Фрейда и о горе Э. Линдеманна, а также работа Ж.-П. Сартра вскрывают еще одну общую характеристику эмоций, определенный аспект которой был обозначен А.Н. Леонтьевым как способность эмоций «ставить задачу на

[43] См.: *Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание. М., 1957. С. 264.

[44] См.: *Крюгер Ф.* Сущность эмоционального переживания // Психология эмоций. Тексты / Ред. В. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984.

[45] См.: Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006.

смысл»[46]. Эмоции, особенно когда они сигнализируют о чем-то исключительном, не могут оставить личность равнодушной, вызывая порой сложную и развернутую «работу сознания» по ее объяснению, одобрению, примирению с ней или осуждению и даже вытеснению. Однако ставить данное проявление эмоций рядом с другими не позволяет то обстоятельство, что они в нем выступают не как непосредственно действующая сила, а как повод, в связи с которым приходит в движение вся сложная система сил личности и сознания.

Обсуждение фундаментального вопроса «Какова функция эмоций?» современными авторами свидетельствует о том, что за прошедшее десятилетие в его понимании ничего существенного не произошло[47]. Подводя итог обсуждению, редакторы сборника отдельно обозначают функции, отвечающие здесь обсуждавшимся активационной, регулятивной, экспрессивной и функций отдельных эмоциональных состояний. Три выделенных ими функции — «готовность к действиям», «облегчение филогенетических адаптивных реакций» и «организующее/дезорганизующее влияние эмоций» здесь обсуждались объединенными в общую функцию побуждения. Наибольшее удивление вызывает факт, что в современной дискуссии не всплыла в качестве отдельной функция оценки. Скорее всего это объясняется представлением об оценке как о чем-то предшествующем эмоции[48], которое усматривается, в частности, и в работах одного из редакторов:

> Должен существовать механизм оценки, селективно выделяющий те раздражители (внешние и внутренние), которые становятся поводом... [для возникновения той или мой эмоции][49].

Однако такое представление не исключает, что для испытывающего эмоцию субъекта оценку выражает не нечто ей предшествующее, а сама эмоция. В качестве отдельного функционального проявления обозначена дисфункциональность эмоций. По поводу этого проявления можно напомнить то, что уже говорилось по поводу дезорганизующего влияния эмоций: биологически функциональные побуждения в условиях общества могут свою функциональность терять. Кроме того, эмоциональная сфера весьма подвержена патологическим изменениям, и явления такого рода как депрессия, бред ревности, мания преследования или величия функционально позитивными, конечно, не выглядят. Но это ведь искаженные эмоции, отличающиеся негативностью по определению.

---

[46] См.: Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006.

[47] См.: The nature of emotion. Fundamental questions / P. Ekman, R.J. Davidson (Eds.). N.Y., 1994.

[48] См.: Лазарус Р.С. Эмоция как процесс защиты // Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 225—231.

[49] См.: The nature of emotion. Fundamental questions / P. Ekman, R.J. Davidson (Eds.). N.Y., 1994. P. 15.

Ч. Дарвин

[Происхождение выразительных движений]*

Я описал, насколько это было в моих силах, главные выразительные движения у человека и некоторые выразительные движения у низших животных. Я пытался также объяснить происхождение или развитие этих движений, опираясь на три принципа.

Первый принцип гласит: если движения, полезные для удовлетворения какого-нибудь желания или для облегчения какого-нибудь ощущения, повторяются часто, то они становятся настолько привычными, что выполняются всякий раз, когда мы испытываем то же самое желание или ощущение, хотя бы в очень слабой степени, независимо от того, полезны ли эти движения или нет.

Второй принцип — это принцип антитезы. Привычка произвольно выполнять противоположные движения под влиянием противоположных импульсов прочно установилась у нас благодаря всей практике нашей жизни. Поэтому, если мы, согласно первому нашему принципу, неизменно выполняем определенные действия при определенном душевном состоянии, то при возникновении противоположного настроения мы должны обнаружить сильную и непроизвольную тенденцию к выполнению прямо противоположных действий независимо от того, полезны ли они или нет.

Согласно третьему принципу, возбужденная нервная система оказывает непосредственное воздействие на тело независимо от воли и в значительной мере независимо от привычки. Опыт показывает, что нервная сила возникает и освобождается при всяком возбуждении цереброспинальной системы. Направление, по которому распространяется эта нервная сила, определяется по необходимости теми путями, которые связывают нервные клетки друг с другом и с различными частями тела. Но на это направление сильно влияет также и привычка, так как нервная сила легче всего распространяется по привычным путям. <...>

---

* *Дарвин Ч.* О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001. С. 328—334, 336—345.

Несмотря на то, что в занимающем нас предмете многое остается непонятным, все-таки мы можем надеяться объяснить впоследствии все выразительные движения, опираясь на три вышеприведенных принципа или принципы, им аналогичные. <...>

Все признают, что главные выразительные движения, производимые человеком и низшими животными, в настоящее время носят врожденный или наследственный характер; другими словами, этим движениям не обучаются. Некоторые из них так мало зависят от обучения или подражания, что, начиная с самых первых дней и на протяжении всей жизни, они находятся совершенно вне нашего контроля; сюда относятся, например, такие явления, как ослабление тонуса кожных артерий при покраснении и усиление деятельности сердца при гневе. Мы видим, как двухлетние или трехлетние дети и даже слепорожденные краснеют от стыда; голое темя очень маленького ребенка краснеет, когда он злится. Дети кричат от боли тотчас же после рождения, и все черты их лица принимают в это время такую же форму, как и в последующие годы. Одних этих фактов достаточно для доказательства того, что многие из наших наиболее важных выражений не заучены нами; но примечательно при этом то, что некоторые из них, будучи, несомненно, врожденными, начинают выполняться с полнотой и совершенством не сразу, а после определенной индивидуальной практики; таковы, например, плач и смех. Наследственная передача большинства наших выразительных движений объясняет тот факт, что слепорожденные производят их столь же хорошо, как и зрячие. <...> Таким образом, мы можем понять и тот факт, что молодые и старые представители совершенно различных человеческих рас, а также и различных видов животных выражают одинаковые душевные состояния одними и теми же движениями.

Мы так привыкли к тому, что молодые и старые животные выражают свои чувства одинаково, что почти не обращаем внимания, сколь это не замечательно, на то, что и маленький щенок, подобно старой собаке, виляет хвостом, прижимает уши и оскаливает клыки, когда делает вид, будто пришел в ярость; мы не обращаем также внимания на то, как испуганный и рассерженный котенок замечательно выгибает спину и взъерошивает шерсть, подобно взрослой кошке. Однако если мы обратимся к нашим собственным, не столь обычным телодвижениям, которые мы привыкли считать искусственными или условными, каковы, например, пожимание плечами в знак невозможности что-то сделать или поднимание рук с раскрытыми ладонями и вытянутыми пальцами в знак удивления, — то мы, быть может, чересчур поражаемся, когда узнаем, что эти движения врожденны. Мы можем заключить о наследственной передаче этих и некоторых других движений из того, что их производят очень маленькие дети, слепорожденные и представители большей части совершенно различных человеческих рас. Следует также помнить, что вновь приобретенные и в высшей степени своеобразные ужимки, ассоциированные с определенными душевными состояниями, становятся свойственными, как известно, некоторым лицам, а затем передаются их потомкам и в некоторых случаях даже не одному поколению.

Но существуют и такие жесты, которые представляются нам настолько естественными, что мы легко могли бы признать их врожденными, но жесты эти, видимо, были заучены подобно словам языка. <...> Данные относительно наследственной передачи таких движений, как кивок головой и покачивание головой из стороны в сторону, выражающих утверждение и отрицание, сомнительны, ибо эти знаки не всеобщи; однако они распространены настолько, что едва ли были независимо приобретены всеми индивидами столь многочисленных рас.

Перейдем к рассмотрению вопроса, в какой мере воля и сознание участвовали в развитии различных выразительных движений. Насколько мы можем судить, лишь небольшое число выразительных движений, подобных только что упомянутым, заучивается каждым индивидуумом, т.е. сознательно и произвольно выполняется в ранние годы жизни для определенной цели или в подражание другим, и лишь потом становятся привычными. Огромное количество выразительных движений, и притом наиболее важных, как мы видели, носят врожденный или наследственный характер; про такие движения нельзя сказать, что они зависят от воли индивидуума. Тем не менее все движения, объясняемые с точки зрения выдвинутого нами первого принципа, выполнялись некогда произвольно с определенной целью: избавления от опасности, облегчения горя или удовлетворения какого-нибудь желания. Например, едва ли можно сомневаться в том, что животные, прибегающие в драке к помощи зубов, приобрели привычку в состоянии ярости оттягивать уши назад и плотно прижимать их к голове вследствие того, что предки этих животных неизменно делали это, чтобы защитить уши и не дать врагам разорвать их; ведь те животные, которые в драке не пускают в дело зубы, не выражают своей ярости подобным движением. Мы можем сделать весьма правдоподобное заключение, что и сами мы приобрели привычку сокращать мышцы вокруг глаз при тихом и не сопровождаемом громкими звуками плаче вследствие того, что наши предки, особенно в младенчестве, испытывали при крике неприятные ощущения в глазах. Далее, некоторые в высшей степени выразительные движения возникли в результате попытки сдержать другие выразительные движения или воспрепятствовать их обнаружению; так, наклонное положение бровей и опускание углов рта возникает в результате усилия помешать приближающемуся приступу крика или сдержать его, когда он уже наступил. В этом случае совершенно очевидно, что сознание и воля первоначально участвовали в развитии этих движений; но и в этом, и в других подобных случаях мы так же мало сознаем, какие именно мышцы приходят в действие, как и при выполнении самых обыкновенных произвольных движений.

Что касается выразительных движений, в основе которых лежит принцип антитезы, то ясно, что и в их развитии в свое время участвовала воля, правда, отдаленным и косвенным образом. То же самое относится к движениям, для объяснения которых был привлечен третий наш принцип; поскольку эти движения обусловлены тем, что нервная сила с большой легкостью распространяется по привычным путям, их возникновение связано с прежними многократными волевыми усилиями. Косвенные результаты этих влияний часто слож-

ным образом комбинируются в силу привычки и ассоциации с последствиями непосредственного возбуждения цереброспинальной системы. Нам представляется, что то же самое можно сказать и об усиленной деятельности сердца под влиянием всякой сильной эмоции. Когда животное взъерошивает шерсть, принимает угрожающую позу и издает свирепые звуки, чтобы испугать врага, мы видим любопытное сочетание движений, которые первоначально были произвольными, с движениями непроизвольными. Впрочем, возможно, что таинственная сила воли могла влиять даже на непроизвольные движения в строгом смысле этого слова, как, например, на поднятие волос дыбом. <...>

В предшествующих замечаниях и во всей этой книге я часто испытывал большие затруднения в вопросе о правильном применении таких терминов, как воля, сознание и намерение. Действия, которые сначала были произвольными, вскоре становятся привычными и, наконец, наследственными; тогда они могут выполняться даже против воли. Хотя они часто обнаруживают душевное состояние, но это не было ни первоначальной целью, ни ожидаемым последствием. Даже фраза: «Некоторые движения служат способом выражения» — может ввести в заблуждение, так как здесь предполагается, что в этом состояла первоначальная цель или сущность движения. А между тем это, кажется, бывало редко или никогда не бывало; движение сначала или приносило прямую пользу, или являлось косвенным последствием возбужденного состояния чувствующих центров. Ребенок может кричать намеренно или инстинктивно, чтобы показать, что ему нужна пища; но у него нет ни желания, ни намерения придавать чертам лица ту своеобразную форму, которая так ярко выражает страдание, и тем не менее некоторые из наиболее характерных человеческих выражений, как было выше объяснено, явились результатом крика.

Хотя большинство наших выразительных движений носит врожденный или инстинктивный характер, в чем все согласны, все же остается неясным вопрос, обладаем ли мы инстинктивной способностью узнавать выразительные движения. <...>

Так как большинство выразительных движений, наверное, были приобретены постепенно и лишь впоследствии стали инстинктивными, то можно до некоторой степени априорно заключить, что и узнавание выразительных движений также могло стать инстинктивным. Такое предположение встречает, по крайней мере, не больше трудностей, чем допущение, что самка млекопитающего, впервые родив детенышей, узнает их жалобный крик или что многие животные инстинктивно узнают и боятся своих врагов; в обоих положениях неразумно было бы сомневаться. Однако чрезвычайно трудно доказать, что наши дети инстинктивно узнают любое выражение. Я пытался решить этот вопрос, наблюдая своего первого ребенка, который ничему не мог научиться от общения с другими детьми, и я убедился в том, что уже в таком раннем возрасте, когда он еще не мог ничему научиться посредством опыта, он уже стал понимать улыбку, ему приятно было ее видеть, и он отвечал на нее своей улыбкой. Когда этому ребенку было около четырех месяцев, я стал производить при нем необычные шумы, делал странные гримасы и старался принять грозный вид; но и шум, если

он не был слишком громок, и гримасы он принимал за игру, и я приписал это тому, что им предшествовала или их сопровождала улыбка. Когда ему было 5 месяцев, он, казалось, понимал выражение и интонацию сострадания. Когда ему было 6 месяцев и несколько дней, его няня сделала вид, будто плачет, и я видел, что лицо его мгновенно приняло грустное выражение и углы рта сильно опустились; этот ребенок редко мог видеть другого ребенка плачущим и никогда не видел плачущего взрослого человека, и я сомневаюсь, мог ли он в таком раннем возрасте рассуждать об этом. Поэтому мне кажется, что именно врожденное чувство должно было подсказать ему, что притворный плач его няни выражает горе, которое благодаря ***инстинкту симпатии*** вызвало горе у него самого. <...>

Я пытался довольно подробно показать, что все главные выражения, свойственные человеку, одинаковы на всем свете. Этот факт интересен, т.к. дает новые доказательства в пользу того предположения, что различные расы произошли от одной группы предков, строение тела которых, а в значительной мере также и душевный склад, наверное, были уже почти полностью человеческими еще до того периода, когда расы разъединились одна от другой. Без сомнения, сходное строение, приспособленное для одной и той же цели, часто приобреталось различными видами независимо, благодаря факторам изменчивости и естественному отбору, но этим нельзя объяснить тесное сходство между различными видами в отношении большого числа мелких деталей. Далее, если мы примем во внимание многочисленные особенности строения, не имеющие отношения к выражению и совершенно сходные у всех человеческих рас, и присоединим к ним многочисленные условия (некоторые весьма важные, а некоторые, имеющие ничтожное значение), от которых прямо или косвенно зависят выразительные движения, то мне представляется в высшей степени невероятным, чтобы такое большое сходство или, скорее, тождество строения было приобретено независимыми друг от друга способами; а между тем это было бы неизбежно, если бы человеческие расы произошли от нескольких видов, первоначально различавшихся между собой. Гораздо вероятнее, что многие, очень сходные черты у различных рас обусловлены наследственной передачей от одной древней формы, которая уже приобрела человеческие признаки.

Любопытным, хотя, быть может, и праздным, представляется вопрос о том, как давно в длинном ряду наших предков были последовательно приобретены различные выразительные движения, ныне проявляющиеся у человека. Мы можем с уверенностью полагать, что смех как выражение удовольствия или радости был присущ нашим прародичам задолго до того, как они заслужили имя человека; ибо очень многие породы обезьян издают при удовольствии повторяющийся звук, несомненно, аналогичный нашему смеху, и часто сопровождающийся у них вибрирующими движениями челюстей и губ, причем углы рта оттягиваются назад и вверх, на щеках образуются складки и даже появляется блеск в глазах.

Подобным же образом мы можем заключить, что уже с крайне отдаленных времен страх выражался почти в той же самой форме, как и теперь у человека, а именно: дрожью, поднятием волос дыбом, холодным потом, бледностью,

широко открытыми глазами, расслаблением большинства мышц и пониканием или неподвижностью всего тела. Страдание, если оно было сильным, уже с самого начала должно было вызывать крики или стоны, скорчивание тела и скрежет зубов. Но наши прародичи еще не проявляли тех в высшей степени выразительных движений черт лица, которыми сопровождаются у нас крик и плач, до тех пор, пока их органы кровообращения и дыхания и мышцы, окружающие глаза, не приобрели еще своего нынешнего строения. Слезоотделение возникло, по-видимому, рефлекторным путем вследствие спазматического сокращения век, а быть может, и одновременного наполнения глазных яблок кровью во время крика. Возможно поэтому, что плач возник довольно поздно в истории нашего развития, и этот вывод согласуется с тем фактом, что наши ближайшие предки, человекообразные обезьяны, не плачут. Но в решении этого вопроса мы должны соблюдать осторожность, ибо, поскольку некоторые обезьяны, не находящиеся в близком родстве с человеком, плачут, — эта привычка могла развиться очень давно у боковой ветки этой группы, от которой происходит человек. У наших отдаленных предков во время страдания от горя или тревоги брови не принимали наклонного положения, и углы рта не оттягивались книзу до той поры, пока они не приобрели привычку сдерживать крики. Поэтому выражение горя и тревоги в высокой степени присуще человеку.

Уже в очень раннем периоде ярость выражалась угрожающими или неистовыми жестами, покраснением кожи и блеском глаз, но нахмуривания при этом не было. Привычка нахмуриваться была, по-видимому, приобретена главным образом в связи с тем, что мышцы, сморщивающие брови, — это первые мышцы, которые сокращаются вокруг глаз, когда в младенчестве мы испытываем боль, гнев или горе, и, следовательно, здесь мы находим сходство с криком; отчасти нахмуривание возникло в связи с защитной реакцией при затрудненном и пристальном всматривании. Представляется вероятным, что это предохраняющее от света движение стало привычным лишь после того, как человек приобрел совершенно выпрямленное положение, ибо обезьяны при ослепительном свете не хмурятся. Наши отдаленные предки, по-видимому, чаще оскаливали зубы в состоянии ярости, чем это делает человек, даже когда он дает полную волю этому чувству, как это наблюдается у душевнобольных. Мы можем также быть почти уверенными, что наши предки оттопыривали губы, когда были не в духе или раздосадованы, в большей степени, чем это делают наши дети или даже дети ныне существующих диких племен.

Наши ранние предки не сразу научились держать голову прямо, расправлять грудь, выпрямлять плечи и сжимать кулаки, когда они испытывали негодование или бывали слегка сердиты; все они это усвоили после того, как приобрели обычную осанку и позу прямостоящего человека, а также научились драться кулаками и дубинами. До наступления этого периода не получило развития также и то движение, которое представляет собой антитезу вышеописанных: пожимание плечами при невозможности что-то сделать или при готовности терпеть. Судя по действиям обезьян, удивление в ту пору не выражалось широким рас-

крыванием рта, но глаза уже расширялись и брови изгибались дугой. В очень отдаленные времена отвращение выражалось сокращением мышц вокруг рта, похожим на движение при рвоте, если, разумеется, правилен высказанный мною взгляд на происхождение этого выражения, а именно, что предки наши обладали и пользовались способностью произвольно и быстро извергать из желудка пищу, которая была им противна. И уже в значительно более позднем периоде был приобретен тот весьма утонченный способ выражать презрение или пренебрежение, который проявляется в опускании век или отворачивании глаз и лица в сторону как бы с намерением отчетливо показать, что презираемый человек не заслуживает того, чтобы на него смотрели.

Из всех выражений покраснение от стыда, по-видимому, является наиболее специфической особенностью человека, и притом оно свойственно всем или почти всем человеческим расам, независимо от того, заметно ли или незаметно изменение цвета их кожи. Расширение мелких артерий поверхности кожи, от которого зависит покраснение, первоначально было, по-видимому, результатом повышенного внимания к собственной внешности, особенно к лицу; этому способствовало также влияние привычки, наследственности и более легкого протекания нервной силы по привычным путям; впоследствии в силу ассоциации покраснение возникало также под влиянием повышенного внимания не только к собственной внешности, но и к своему нравственному поведению. Едва ли можно сомневаться, что многие животные способны воспринимать и оценивать красивые краски и даже формы, о чем свидетельствуют те старания, с которыми особи одного пола выставляют свою красоту перед другим полом. Но невозможно допустить, чтобы какое-либо животное относилось с повышенным вниманием и чувствительностью к своей внешности, пока его умственные способности не достигли уровня, равного или почти равного способностям человека. Поэтому мы можем заключить, что возникновение способности краснеть от стыда должно быть отнесено к весьма позднему периоду в длинной истории нашего развития.

Только что упомянутые факты, наряду с множеством других фактов, приведенных в этой книге, заставляют прийти к выводу, что большинство наших выражений было бы совершенно иным и не похожим на существующие, если бы строение наших органов дыхания и кровообращения хотя бы в слабой степени отличалось от нынешнего строения этих органов. Достаточно было бы немного измениться расположению артерий и вен, идущих к голове, чтобы помешать крови скапливаться при сильном выдыхании в глазных яблоках, что и наблюдается у некоторых, весьма немногих млекопитающих. И некоторые другие наиболее характерные выражения также не проявлялись бы в этом случае. Если бы человек не вдыхал ртом и ноздрями воздух, а дышал бы жабрами (хотя это вряд ли возможно даже представить себе), то черты его лица столь же мало выражали бы его чувства, как теперь их выражают кисти рук и конечности. Впрочем, ярость и отвращение все-таки выражались бы движениями мышц, окружающих губы и рот, а глаза становились бы более яркими или тусклыми в зависимости от состояния кровообращения. Если бы наши уши сохранили подвижность, их

движения были бы в высшей степени выразительными, как и у всех животных, которые кусаются в драке; мы можем заключить, что наши отдаленные предки дрались с теми же выразительными движениями, как эти животные, ибо у нас до сих пор обнажается клык с одной стороны, когда мы издеваемся или глумимся над кем-нибудь, и мы оскаливаем все зубы в состоянии бешеной ярости.

Выразительные движения лица и тела независимо от их происхождения играют большую и важную роль в нашей жизни. Они служат первым средством общения между матерью и ребенком: мать поощряет ребенка и направляет его на верный путь своей одобрительной улыбкой или хмурится, выражая неодобрение. Мы легко замечаем сочувствие у других по выражению их лица; это умеряет наши страдания и усиливает радости, тем самым укрепляя наши добрые чувства друг к другу. Выразительные движения придают живость и энергию нашей речи. Они обнаруживают мысли и намерения других вернее, чем слова, которые могут быть лживы. Та доля истины, которая содержится в так называемой физиогномической науке, определяется, по-видимому, <...> тем, что у разных людей, в зависимости от их предрасположений, одни мышцы приходят в действие чаще, чем другие. Вот почему развитие этих мышц, возможно, усиливается, и, таким образом, те морщины или борозды, которые зависят от привычного сокращения мышц, становятся глубже и заметнее. Свободное выражение эмоций посредством внешних знаков делает более интенсивными эти эмоции. С другой стороны, подавление внешнего проявления наших эмоций, поскольку это оказывается возможным, приводит к их смягчению. Тот, кто дает волю бурным телодвижениям, усиливает свою ярость; тот, кто не сдерживает проявления страха, будет испытывать его в усиленной степени; тот, кто, будучи подавлен горем, остается пассивным, упускает лучший способ восстановить душевное равновесие. Все эти выводы вытекают, с одной стороны, из факта существования тесной связи между всеми эмоциями и их внешними проявлениями, с другой стороны, — из факта непосредственного влияния наших усилий на сердце, а следовательно, и на мозг. Даже когда мы симулируем какую-либо эмоцию, возникает тенденция к ее действительному переживанию. <...>

Мы видели, что изучение теории выражения до некоторой степени подтверждает тот вывод, что человек происходит от какой-то низшей животной формы, а также подкрепляет убеждение в видовом или подвидовом единстве различных рас; впрочем, насколько я могу судить, в таком подтверждении едва ли есть надобность. Мы видели также, что само по себе выражение, или, как его иногда называли, язык эмоций, без сомнения, имеет большое значение для благополучия человечества. Мы должны были бы быть очень заинтересованы в том, чтобы понять по возможности источник или происхождение различных выражений, которые мы можем ежечасно видеть на лицах окружающих нас людей, не говоря уже о домашних животных. Все это дает нам основание для вывода, что философия этого вопроса вполне заслуживала того внимания, которое ей уже уделило несколько превосходных наблюдателей, и что этот предмет заслуживает дальнейшего изучения, особенно со стороны какого-нибудь даровитого физиолога.

Р.Р. Хок

Я могу прочитать все по вашему лицу![*][1]

Представьте себе что-нибудь забавное. Каким будет выражение вашего лица? Теперь припомните что-либо печальное из вашего прошлого. Ваше лицо изменилось? По всей вероятности, да. Разумеется, для вас не является секретом, что определенные выражения лица соответствуют тем ил иным специфическим эмоциям. И чаще всего вы, вероятно, можете по выражению лица человека определить, какие эмоции и чувства он испытывает. Теперь давайте рассмотрим такой вопрос: с одинаковым ли успехом вы можете определить эмоциональное состояние людей, принадлежащих к различным культурам — скажем, граждан Румынии, Суматры или Монголии? Другими словами, считаете ли вы, что выражения эмоций являются универсальными? Большинство людей полагают что да, являются, — до тех пор, пока не задумаются и не вспомнят о том, сколь сильно отличаются другие культуры от их собственной. Подумайте о множестве межкультурных различий в жестах, особенностях личного пространства, правилах этикета, религиозных убеждениях, установках и т.д. Учитывая все эти различия, влияющие на поведение, нас удивило бы существование хоть каких-нибудь человеческих характеристик, включая и эмоциональные выражения, абсолютно идентичных во всех культурах.

Пол Экман считается ведущим исследователем в области изучения лицевой экспрессии. В его ранней работе обсуждаются результаты исследования, целью которого было продемонстрировать универсальность лицевых выражений эмоциональных состояний. Во введении к этой статье признается, что некоторые исследователи нашли определенные свидетельства в пользу детер-

---

* *Хок Р.Р.* 40 исследований, которые потрясли психологию. Секреты выдающихся экспериментов. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. С. 227—237.

[1] Базовые материалы: *Ekman P., Friesen W.V.* Constants across cultures in the face and emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 124—129.

минации лицевой экспрессии культурно обусловленными факторами научения. Однако доказывается и то, что эти данные недостаточно убедительны и что выражения основных эмоций эквивалентны во всех культурах.

За несколько лет до рассматриваемого ниже исследования Экман и Фризен проводили другую работу, показывая фотографии человеческих лиц людям, окончившим колледжи, в Армении, Бразилии, Чили, Японии и США. Все испытуемые из всех этих стран успешно идентифицировали выражаемые на фотографиях эмоциональные состояния. Исследователи предъявили свои данные в качестве доказательства универсальности этих выражений. Однако, как отмечали и сами авторы, эти данные были уязвимы для критики, поскольку представители культур, принимавшие участие в исследовании, имеют вполне достаточный опыт восприятия интернациональных масс-медиа (кинофильмы, журналы, телевидение), которые изобилуют самыми разнообразными выражениями эмоций. Для доказательства универсальности эмоциональной экспрессии было необходимо найти такую культуру, которая бы не соприкасалась со всеми этими вещами. Представьте себе, насколько трудно (или невозможно!) было бы найти в наше время такую культуру. Что ж, это было нелегко и в 1971 году.

Экман и Фризен отправились в Новую Гвинею, где и провели свое исследование среди людей из племени Фор, представлявшего собой в то время изолированное сообщество как бы из каменного века. Многие из этих людей имели мало или не имели вовсе контактов с западными или восточными современными культурами. Таким образом, у этих людей не было опыта восприятия эмоциональной лицевой экспрессии, характерной для каких-либо других культур, кроме своей собственной.

Теоретические основания

Исследование Экмана и Фризена основывалось на теории, предполагавшей, что специфические выражения лица, соответствующие основным эмоциям, являются универсальными. Экман и Фризен сформулировали свои основные посылки довольно просто:

> Цель данной работы — проверить гипотезу о том, что представители культуры, еще даже не знающей письменности, которая была выбрана для обеспечения максимальной изоляции от более развитых культур, будут идентифицировать по соответствующим выражениям лиц те же самые эмоции, что и представители современных западных и восточных культур[2].

[2] См.: *Ekman P., Friesen W.V.* Constants across cultures in the face and emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 125.

Метод

Наиболее изолированной подгруппой племени являлась Южный Фор. Люди, выбранные для участия в исследовании, не смотрели кинофильмов, не говорили ни на английском языке, ни даже на ломаном английском, не работали на фирмы или компании с Запада и никогда не жили ни в каком из подверженных влиянию Запада поселений региона. Для участия в исследовании было выбрано 189 взрослых и 130 детей из общей популяции жителей Южного Фора, составляющей около 11000 человек. Для сравнения были выбраны также 23 взрослых человека, имевших наибольший опыт контактов с западным обществом через кинофильмы, благодаря жизни в западных поселениях и посещению миссионерских школ.

Путем проб и ошибок исследователи нашли наиболее эффективный способ получения ответов на интересующие их вопросы. Они показывали участникам исследования три фотографии с различными выражениями лица и читали краткое описание эмоциональной сцены или эмоционально насыщенную историю, которая соответствовала одной из трех фотографий. Затем испытуемому достаточно было просто указать, какое из трех выражений лучше всего соответствовало прочитанной истории. Истории выбирались очень тщательно, чтобы гарантировать, что каждая из них связана только лишь с одним эмоциональным состоянием и что она вполне понятна людям этого племени. В табл. 1 приведены шесть историй, придуманных Экманом и Фризеном. Авторы поясняют, что описание сцены, вызывающей страх, было сделано более подробным для того, чтобы испытуемые не путали его с удивлением или гневом.

Таблица 1

Истории, соответствующие шести эмоциям[3]

Эмоция	История
Счастье	Пришли его (ее) друзья, и он(а) счастлив(а)
Печаль	Его (ее) ребенок (мать) умер(ла), и он(а) очень опечален(а)
Гнев	Он(а) сердится и хочет драться
Удивление	Он(а) видит что-то новое и неожиданное
Отвращение	Он(а) видит что-то такое, что ему (ей) неприятно; или он(а) видит что-то такое, что дурно пахнет
Страх	Он(а) сидит один (одна) у себя дома, и в деревне больше никого нет. В доме нет ни ножа, ни топора, ни лука, ни стрел. Дикий кабан появляется в дверях дома, и мужчина (женщина) видит его и очень боится. Кабан стоит в дверях несколько минут, и мужчина (женщина) смотрит на него и очень боится, и кабан не уходит из дверей, и он(а) боится, что кабан его (ее) искусает

[3] См.: *Ekman P., Friesen W.V.* Constants across cultures in the face and emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 126.

Сорок фотографий разных людей, включая мужчин, женщин, мальчиков и девочек, были использованы как образцы выражения шести эмоциональных состояний. Эти фотографии предварительно оценивались представителями различных других культур. Каждая фотография была идентифицирована по меньшей мере 70% участников исследования из по меньшей мере двух цивилизованных западных или восточных культур, с тем чтобы сделать их репрезентативными в отношении выражения эмоций. Сам эксперимент проводился командами, состоящими из одного члена исследовательской группы и одного члена местного племени, который объяснял испытуемым задачу и переводил истории. Каждому из взрослых испытуемых показывали три фотографии (одна адекватная и две неадекватных предлагаемой истории), рассказывали историю, соответствующую одной из них, и просили выбрать фотографию, на которой выражение лица лучше всего соответствует истории. Точно такая же процедура использовалась и в экспериментах с детьми, за исключением того, что им предлагалось выбрать одну «правильную» фотографию не из трех, а из двух вариантов. Каждый испытуемый имел дело с разными наборами фотографий, так что ни одна фотография не демонстрировалась для сравнения дважды.

Переводчики прошли тщательную подготовку с тем, чтобы они никаким образом не могли повлиять на испытуемых. Им было сказано, что не существует абсолютно правильного ответа и что они не должны подсказывать испытуемым. Кроме того, их обучали тому, как переводить истории каждый раз точно тем же самым образом и не поддаваться искушению сделать их более развернутыми или приукрасить. С целью избежать ненамеренной предвзятости исследователи избегали смотреть на испытуемых и просто фиксировали их ответы.

Напомним также, что это были фотографии эмоциональных выражений лиц людей, принадлежащих западной культуре. Таким образом, вопрос состоит в том, смогут ли люди из племени Фор правильно идентифицировать эмоции на фотографиях, учитывая, что у них никогда не было возможности видеть лица представителей западной культуры.

Результаты

Прежде всего, авторы интересовались вопросом, есть ли различия между мужчинами и женщинами или между взрослыми и детьми. Оказалось, что взрослые женщины больше колебались по поводу участия в исследовании, и считалось, что они реже мужчин могли контактировать с людьми западной культуры. Однако никаких существенных различий в способности правильно идентифицировать эмоции по фотографиям между любыми из этих групп обнаружено не было.

В табл. 2 и 3 представлены процентные показатели правильных ответов для шести эмоций. Эти ответы получены от взрослых (табл. 2) и детей (табл. 3), в наименьшей степени испытавших влияние западной культуры. Не каждому

Таблица 2

Количество взрослых испытуемых (в %), правильно идентифицировавших эмоциональную экспрессию лица по фотография[4]

Эмоция, отраженная в истории	Число испытуемых	Количество испытуемых (в %), выбравших адекватную фотографию
Счастье	220	92,3
Гнев	98	85,3
Печаль	191	79,0
Отвращение	101	83,0
Удивление	62	68,0
Страх	184	80,5
Страх с удивлением	153	42,7

Таблица 3

Количество детей (в %), правильно идентифицировавших эмоциональную экспрессию лица по фотографиям[5]

Эмоция, отраженная в истории	Число испытуемых	Количество испытуемых (в %), выбравших адекватную фотографию
Счастье	135	92,8
Гнев	69	85.3
Печаль	145	81,5
Отвращение	46	86.5
Удивление	47	98,3
Страх	64	93,3

испытуемому демонстрировались фотографии со всеми видами эмоций, и иногда предлагали фотографии с одними и теми же эмоциональными выражениями не один раз. Таким образом, число испытуемых, указанное в таблицах, не равняется общему числу участников исследования. Все результаты были статистически значимыми, за исключением ответов, когда требовалось отличить страх от удивления. В этих случаях ошибки были частыми, и в одной из групп, например, удивление называлось в 67% ответов, в то время как в данной истории описывался страх.

Были сопоставлены результаты, полученные у взрослых участников исследования, испытавших влияние западной культуры, с теми участниками, кото-

[4] См.: *Ekman P., Friesen W.V.* Constants across cultures in the face and emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 126.

[5] См.: *Ekman P., Friesen W.V.* Constants across cultures in the face and emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 126.

рые не соприкасались с ней. Никаких значимых различий по числу людей, выбравших фотографии, соответствующие эмоциональным историям, между этими группами обнаружено не было. Не обнаружилось также различий между младшими и старшими детьми.

Как можно видеть из табл. 3, дети, по-видимому, справились с задачей лучше, чем взрослые, но Экман и Фризен объясняют это тем, что им нужно было выбирать лишь одну из двух, а не из трех фотографий.

Обсуждение

Экман и Фризен не испытывали каких-либо сомнений, делая выводы из первых полученных ими данных:

> Результаты, как у взрослых, так и у детей, подтверждают нашу гипотезу, что специфические выражения лица ассоциированы со специфическими эмоциями[6].

Этот вывод основывался на том факте, что представители племени Южный Фор не имели возможности научения чему-либо, касающемуся эмоциональной экспрессии у лиц западной культуры, и, следовательно, не были бы способны идентифицировать их, если бы эти выражения не оказались универсальными.

В целях осуществления двойной проверки своих данных исследователи сделали видеозаписи представителей изолированной культуры Фор, изображавших те же самые шесть эмоциональных выражений лица. Когда затем видеозаписи были показаны студентам колледжа в США, студенты правильно идентифицировали выражения, соответствующие каждой из этих эмоций.

> Данные обоих исследований противоречат взгляду, согласно которому все выражения лица, ассоциированные с эмоциями, являются специфическими для различных культур и лицевая эмоциональная экспрессия является уникальным паттерном культурно обусловленных реакций, не понятных членам другой культуры[7].

Из полученных исследователями данных был один факт, не соответствующий всем остальным результатам, — это то, что испытуемые плохо различали выражения страха и удивления. Обсуждая этот факт, Экман и Фризен признавали, что определенные культурно обусловленные различия в эмоциональ-

---

[6] См.: *Ekman P., Friesen W.V.* Constants across cultures in the face and emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 128.

[7] См.: *Ekman P., Friesen W.V.* Constants across cultures in the face and emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 128.

ной экспрессии существуют, но настаивали на том, что это нисколько не умаляет ценность свидетельств того, что почти все другие эмоциональные выражения одинаково верно интерпретировались представителями различных культур. Единственное исключение, о котором идет речь, они объясняли следующим образом. Страх и удивление, возможно, смешиваются

> потому, что в этой культуре события, вызывающие страх, почти всегда оказываются также и неожиданными; таковы, например, внезапное появление жителя соседней враждебной деревни, неожиданная встреча с привидениями или колдуном и т.д.[8]

Выводы и современные разработки

Это исследование Экмана и Фризена явилось научной демонстрацией того, что вы могли бы предположить: что лицевые выражения эмоций являются универсальными. Однако вы могли бы задать себе вопрос: «Каково значение этой информации?». Частично ответ на него связан с дебатами по проблеме «природа / воспитание», с попыткой установить, какие формы человеческого поведения существуют с самого рождения, а какие из них усваиваются в процессе научения. Поскольку лицевые выражения шести эмоций, которые исследовали Экман и Фризен, по-видимому, очень мало зависят от культурных различий, можно сделать вывод, что они должны быть врожденными, т.е. биологически запрограммированными.

Следует еще раз повторить здесь, что только лишь эти шесть эмоций (счастье, гнев, печаль, удивление, отвращение и страх) являются теми эмоциональными состояниями, относительно которых в многочисленных исследованиях авторы постоянно получали данные, свидетельствующие об их универсальном характере. Большинство исследователей принимают утверждение Экмана о том, что это наши самые основные эмоции. Отсюда вовсе не следует, что у людей существуют единственно только эти эмоции и соответствующие им эмоциональные выражения. Стоит на минуту задуматься, и вы, вероятно, сможете назвать 20 или 30 различных эмоций, которые являются или комбинациями каких-либо из шести основных эмоций, или их вариациями по интенсивности. Например, интенсивное переживание счастья — это ликование, а комбинация удивления и печали может вызвать шок.

Другая причина того, что вопрос об универсальности эмоциональных выражений так интересует специалистов, состоит в том, что он связан с представлениями об эволюции человечества. В 1872 году Дарвин опубликовал свою знаменитую книгу «Выражение эмоций у человека и животных». Он утверждал,

---

[8] См.: *Ekman P., Friesen W.V.* Constants across cultures in the face and emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1971. Vol. 17. P. 129.

что мимические выражения играли роль адаптивных механизмов, помогавших животным приспосабливаться к среде и, следовательно, увеличивали их шансы на выживание. В основе этой гипотезы лежала идея о том, что, если те или иные сообщения посредством эмоциональных выражений могут передаваться от индивида к индивиду и между видами, то это должно способствовать выживаемости. Например, выражение страха может сигнализировать о приближении опасного хищника; выражение гнева — предупредить менее сильных членов группы о том, что им лучше держаться подальше от более сильного; а выражение отвращения могло передавать сообщение: «Фу! Не ешьте это ни в коем случае», предотвращая потенциальное отравление. От этих выражений, однако, было бы немного пользы, если бы они не были универсальными для всех индивидов — представителей различных видов. Даже если эти выражения в наше время не играют столь важной для нас роли (в смысле повышения шансов на выживание), но факт их универсальности для всех людей доказывает, что они перешли к нам от наших эволюционных предков и помогали в достижении нашего сегодняшнего положения на эволюционной лестнице.

Следующее интересное исследование продемонстрировало остаточное проявление ценности лицевых эмоциональных выражений у человека в плане повышения шансов на выживание. Исследователи предположили, что поскольку выражения лица могут предупреждать о приближающейся опасности, то люди должны распознавать определенные выражения, а именно выражения гнева, легче и быстрее, чем другую, менее угрожающую мимику[9]. Чтобы проверить эту гипотезу, они предъявляли испытуемым фотографии, на которых были сняты толпы людей с различными выражениями лиц. На некоторых из снимков все лица были счастливыми, и только одно выражало гнев. На других — все лица выражали гнев, и лишь одно было счастливым. Задача испытуемых состояла в том, чтобы находить лицо, отличающееся от остальных. Фиксировалось время, которое требовалось испытуемым для выполнения задачи. Результаты эксперимента были таковы. Когда нужно было найти одно счастливое лицо в толпе разгневанных людей, среднее время поиска составило 1,45 с. Однако когда требовалось отыскать одно разгневанное лицо среди множества счастливых лиц, среднее время поиска равнялось лишь 0,91 с, т.е. было значительно меньше. Более того, когда размер толпы на снимках увеличивался, время, затрачиваемое испытуемыми на отыскание счастливого лица, также увеличивалось, но время, которое требовалось, чтобы найти разгневанное лицо, при увеличении численности толпы заметно не возросло. Эти и другие аналогичные данные подтверждают, что люди могут быть биологически запрограммированы быстрее реагировать на информацию, сообщаемую посредством некоторых эмоциональных выражений, поскольку последние выполняют адаптивную функцию, способствуя выживанию.

---

[9] См.: *Hansen C., Hansen R.* Finding the face in the crowd: An anger superiority effect // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 4. P. 917—924.

В других важных исследованиях, где были использованы данные из ранних работ Экмана, авторы делали попытки достичь лучшего понимания детей и взрослых с отклонениями в психическом развитии или со снижением способности к научению. В одном из них было выявлено, что дети и подростки, страдающие таким нарушением, как дефицит внимания при гиперактивности (ДВГА), значительно хуже справляются с задачей идентификации экмановских шести основных лицевых выражений[10]. Подобные данные помогают пролить свет на некоторые из социальных трудностей, с которыми сталкиваются люди с синдромом ДВГА, и разрабатывать более эффективные методы терапии.

Эти и другие работы Экмана также сыграли значительную роль в развитии исследований в области кросс-культурной психологии. Давид Мацумото, один из ведущих ученых в этой области, в своих исследованиях межкультурных интерпретаций эмоциональных состояний и поведенческих установок неоднократно обращался к идеям Экмана[11]. Мацумото и Экман также сотрудничали с другими учеными в осуществлении исследований кросс-культурных гендерных различий экспрессии эмоциональных состояний[12].

Исследование Экмана 1971 года было использовано при организации проекта, целью которого являлось определение валидности проведения психологических исследований через Интернет и World Wide Web[13]. Через Интернет было повторено исследование, которое ранее было проведено с испытуемыми непосредственно, «вживую» с тем, чтобы проверить, воспринимают ли люди улыбку или неулыбающийся рот как доминирующий признак при идентификации, при этом все другие элементы лица (лоб и брови) остаются константными. Данные этого нового исследования подтвердили прежние результаты, свидетельствуя о том, что данные потенциальных испытуемых, набираемых через Интернет, распространимы на общую популяцию. Наконец, еще в одной работе, цитирующей исследование Экмана, исследовалось, насколько хорошо киноактеры используют лицевую экспрессию при демонстрации тех или иных эмоциональных состояний[14]. Анализировались четыре имевших шумный успех

---

[10] См.: *Singh S., Ellis C., Winton A., Singh N., Leung J., Oswald, D.* Recognition of facial statements of emotion by children with attention-deficit hyperactivity disorder // Behavior Modification. 1998. Vol. 22(2). P. 128-142.

[11] См.: *Matsumoto D., Kasri F., Kooken K.* American-Japanese cultural differences in judgments of statement intensity and subjective experience // Cognition and Emotion. 1999. Vol. 13(2). P. 201—218.

[12] См.: *Biehl M., Matsumoto D., Ekman P., Hearn V., Heider K., Kudoh T., Ton V.* Japanese and Caucasian facial expressions of emotions: Reliability data and cross-national differences // Journal of Nonverbal Behavior. 1997. Vol. 21(1). P. 3—23.

[13] См.: *Senior C., Phillips M., Barnes J., David A.* An investigation into the perception of dominance from schematic faces: A study using the World Wide Web // Behavior Research Methods: Instruments and Computers. 1999. Vol. 31 (2). P. 341—346.

[14] См.: *Carroll J., Russell J.* Facial expressions in Hollywood portrayals of emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1997. Vol. 72(1). P. 164—176.

голливудских реалистических фильма в отношении того, насколько мимика актеров соответствуют различным основным эмоциям (фильмы *Общество умерших поэтов, Крамер против Крамера, Границы нежности* и *Обычные люди).* Полученные данные показали, что выражение идентифицировалось испытуемыми как эмоция счастья, если это было улыбающееся лицо со всеми характеристиками, описанными Экманом. Однако в случае других эмоций, таких как гнев, страх, отвращение, печаль или удивление, актеры использовали только одну или две характеристики из полного паттерна элементов, которыми, согласно теории Экмана, выражаются эмоциональные состояния. Эти данные свидетельствуют, что, быть может, мы даже более искусны в распознавании лицевых выражений основных эмоций, чем думал Экман, поскольку нам часто бывает достаточно единственного изменения — поднятой брови, едва заметного движения губ или изменения в положении век — для правильной идентификации соответствующего эмоционального состояния.

Заключение

На протяжении двух десятилетий после первого кросс-культурного исследования Экман продолжал свои исследования эмоций как индивидуально, так и в сотрудничестве с Фризеном и несколькими другими учеными. В ходе этих работ было сделано много замечательных открытий. Еще одно интересное направление исследований Экмана связано с зависимостью переживаний от выражения лица (facial feedback theory). Существует предположение, что выражение нашего лица посылает обратную информацию в наш мозг, помогающую интерпретировать переживаемое эмоциональное состояние. Экман проверил эту гипотезу посредством точной идентификации лицевых мышц, соответствующих каждой из шести основных эмоций. Затем он обучил испытуемых приводить эти мышцы в состояние напряженности, создающее лицевые выражения, напоминающие различные эмоции. Когда испытуемые научились это делать, Экман получил возможность измерять физиологические реакции, которые соответствовали той или иной эмоции и возникали только лишь вследствие выражения лица как такового, при отсутствии самих эмоций[15].

Экман расширил границы своих исследований, распространив их на область обмана и того, как лицо и тело допускают *«утечку»* информации, позволяющую другим людям определить, говорит человек правду или обманывает. В общем, полученные им данные продемонстрировали, что люди по выражению лица способны определять, когда человек лжет, с точностью, слегка превышающий уровень случайного угадывания. Однако когда предоставлялась возможность наблюдать не только лицо, но и весь облик человека, испытуемые

[15] См.: *Ekman P., Levensen R., Friesen W.* Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions // Science. 1983. Vol. 164. P. 86—88.

определяли, что человек говорит неправду, значительно успешнее. Таким образом, тело предоставляет больше информации о психических состояниях человека, чем только одно лицо[16].

Благодаря исследованиям Экмана и его коллег мы располагаем богатыми сведениями по невербальной коммуникации, которая обеспечивается лицевой экспрессией. И работы в этой области продолжаются. Не приходится сомневаться, что подобные исследования будут продолжаться и далее до тех пор, пока мы не достигнем полного успеха на пути к цели, которая обозначена в названии книги Экмана и Фризена (1975) —*Лицо без маски*[17].

[16] См.: *Ekman P.* Telling lies. N.Y.: Norton, 1985.

[17] См.: *Ekman P., Friesen W.* Unmasking the face. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1975.

Я. Рейковский

Выражение эмоций — мимика, пантомимика, вокализация*

Шкала мимического выражения

<...> Отдельные формы мимического выражения не являются качественно особыми и их можно представить в виде некоторого континуума, построив шкалу мимического выражения. Первая попытка построить такую шкалу принадлежит Вудвортсу. Позднее эта шкала была усовершенствована Шлосбергом[1].

Шкала Шлосберга является круговой. Она включает шесть основных категорий: 1) любовь, радость, счастье; 2) удивление; 3) страдание, страх; 4) решимость, гнев; 5) отвращение; 6) презрение.

Чем больше расстояние между отдельными позициями на шкале, тем менее сходны соответствующие мимические выражения; но поскольку шкала имеет круговую форму, за пунктом 6 следует пункт 1, это означает, что эти выражения являются родственными. Согласно Шлосбергу, мимические выражения на этой круговой плоскости можно описать при помощи двух координат, характеризующих два основных измерения эмоций:

удовольствие — неудовольствие (от пункта 1 до пункта 4),

принятие — непринятие (от пункта 2,5 до пункта 5,5).

Удаление по оси от края к центру указывает на все более слабое проявление данного мимического выражения; в центре находится нулевая точка — нейтральное выражение. Дальнейшее перемещение по этой же оси в направлении края будет означать усиление противоположного выражения.

Пользуясь такой шкалой, Шлосберг провел ряд исследований, в которых испытуемые должны были раскладывать фотографии согласно принципу предложенной им шкалы. Было установлено, что ошибки оценок колебались в до-

---

* *Рейковский Я.* Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. С. 139—146.

[1] См.: *Woodworth R..S., Schlosberg H.* Experimental psychology. N.Y.: Holt, 1955. P. 124—128; *Schlosberg H.* The description of facial expressions in terms of two dimensions // Journal of Experimental Psychology. 1952. Vol. 44.

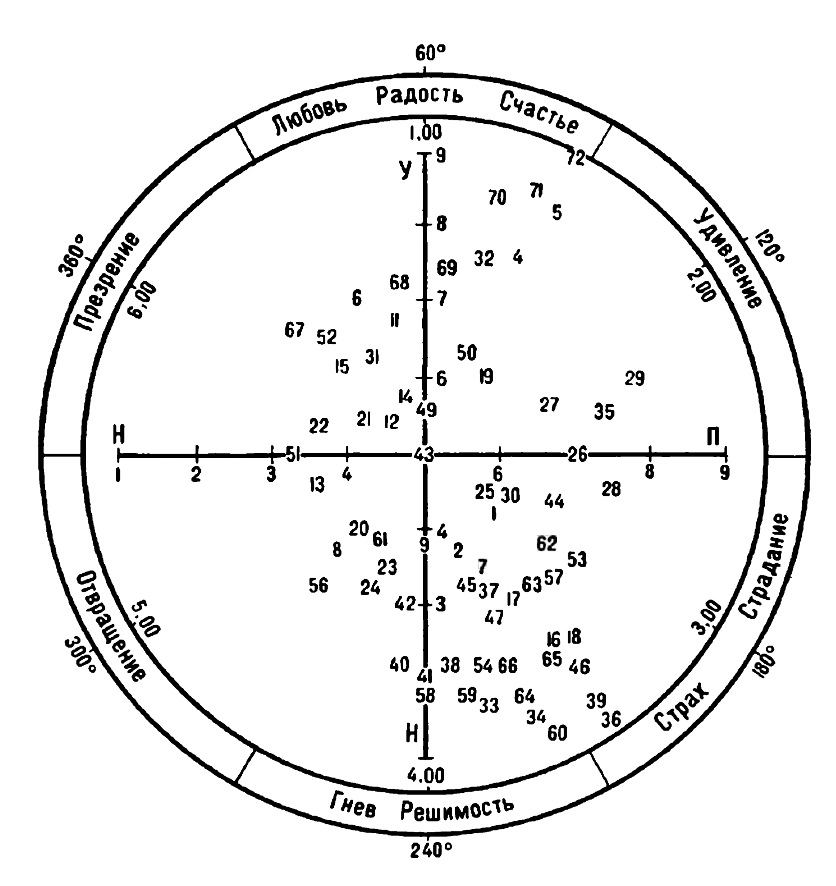


Рис. 1. Шкала мимического выражения Шлосберга

На осях «принятие — непринятие» и «удовольствие — неудовольствие» отмечено 9 ступеней, характеризующих силу проявления реакций. Цифры с краю (1,00, 2,00 и т.д.) обозначают качественно различные пункты шкалы; цифры внутри круга означают номера расположенных на шкале изображений Фруа-Витманна

вольно узких пределах. Правильность оценок зависела от степени выраженности эмоций в мимике, то есть от удаленности оцениваемого изображения от центра системы координат; чем ближе оно к краю (то есть чем сильнее экспрессия), тем правильнее были оценки.

Успешность исследований, опирающихся на шкалу Шлосберга, говорит о том, что предположение о существовании континуума различных мимических выражений, а также выделение двух измерений этих выражений основываются на верных предпосылках.

В более поздних работах Шлосберг дополнил свою схему третьим измерением, отражающим уровень активации, который он назвал измерением интенсивности. Полюса этого измерения составляют, с одной стороны, сон, с другой — напряжение (tension). Ось этого измерения так наклонена к плоскости двух предыдущих, что максимум напряжения положительно коррелирует с состоянием неудовольствия[2].

[2] См.: *Schlosberg H.* Three dimensions of emotions // Psychological Review. 1954. Vol. 61(2).

Рассмотрим эти три измерения подробнее. Первое из них, удовольствие — неудовольствие, соответствует общепринятой характеристике эмоций как полярного явления с положительным или отрицательным знаком. Труднее интерпретировать второе измерение: принятие (внимание) — непринятие. Описывая это измерение, Шлосберг поясняет, что «внимание» (английское attention мы переводим как «принятие») характеризуется максимальной установкой и готовностью рецепторов к приему раздражений (как, например, при неожиданности, удивлении), тогда как «непринятие» должно означать «закрытие путей» для поступления раздражений, как это бывает в случае презрения или отвращения[3]. Однако возникает сомнение, правильно ли концепция рецепторной готовности описывает полученные факты. При круговой шкале из нее следует, что выражение любви не предполагает установки рецепторов на прием раздражителей — максимальное выражение любви соответствует нулевой точке на шкале «принятие — непринятие». Сомнительным представляется также то, что максимум неудовольствия соответствует мимике гнева, а не мимике страдания. Третье измерение Шлосберга не вызывает сомнений; оно соответствует выделенному нами выше измерению «степень возбуждения». Не вполне ясно только, действительно ли при положительных эмоциях невозможно достижение такой степени возбуждения, которая характерна для отрицательных эмоций. Повседневные наблюдения этого не подтверждают. Данную интерпретацию мимического выражения эмоций следует, видимо, принять как гипотезу, нуждающуюся в дальнейшем анализе. Можно ли рассматривать результаты исследований Шлосберга как довод в пользу того, что отдельные эмоции имеют устойчивое мимическое выражение и что с помощью специально разработанной шкалы можно с большой точностью идентифицировать эти выражения?

На этот вопрос нельзя ответить утвердительно. В исследованиях Шлосберга использовались фотографии людей, изображавших различные эмоции, поэтому следовало бы выяснить, допускает ли такую интерпретацию спонтанное выражение эмоций.

Спонтанное выражение эмоций

Исследование подлинных эмоций сталкивается со значительными трудностями. Действительно, как получить достаточно большое число различных фотографий подлинных эмоциональных реакций? Как вызвать у человека реальное переживание эмоций, не вторгаясь в его жизнь? Стремясь преодолеть подобные затруднения, некоторые психологи прибегали к весьма драматическим методам. К наиболее известным из такого рода исследований относятся эксперименты Лэндиса[4].

---

[3] См.: *Schlosberg H.* The description of facial expressions in terms of two dimensions // Journal of Experimental Psychology. 1952. Vol. 44. P. 222.

[4] См. *Crafts L.W., Schneirla T.C., Robinson E.E., Gilbert R.W.* Recent Experiments in Psychology. N.Y.: McGraw Hill, 1938. Part VII.

Лэндис проводил свои эксперименты в 20-х годах (результаты их опубликованы в 1924г.). Это были, несомненно, очень жестокие эксперименты. Так, чтобы вызвать сильные отрицательные эмоции, за спиной испытуемого неожиданно раздавался выстрел, испытуемому приказывали отрезать большим ножом голову живой белой крысе, а в случае отказа экспериментатор сам у того на глазах совершал эту операцию; в других случаях испытуемый, опуская руку в ведро, неожиданно находил там трех живых лягушек и одновременно подвергался удару электрического тока, и т.д. Но именно поэтому в эксперименте Лэндиса удавалось вызывать подлинные эмоции.

На протяжении всего эксперимента испытуемых фотографировали. Чтобы облегчить объективное измерение мимических реакций, основные группы мышц лица обводились углем. Это позволяло впоследствии — на фотографиях — измерять смещения, которые происходили при различных эмоциональных состояниях в результате сокращения мышц.

Попытки установить, какие группы мышц участвуют в выражении отдельных эмоциональных состояний, дали отрицательные результаты. Вопреки ожиданиям оказалось невозможным найти мимику, типичную для страха, смущения или других эмоций (если считать типичной мимику, характерную для большинства людей).

Следует подчеркнуть, что типичные мимические корреляты не были найдены не только для ситуаций, которые классифицировались как вызывающие страх, смущение и т.д., но и для тех эмоциональных состояний, которые определялись так самими испытуемыми (т.е. для тех случаев, когда последние утверждали, что они испытывали страх, отвращение и т.п.).

Вместе с тем было установлено, что у каждого испытуемого есть некоторый характерный для него репертуар мимических реакций, повторяющихся в различных ситуациях: закрывать или широко раскрывать глаза, морщить лоб, открывать рот и т.д.

Эти результаты противоречат как данным, полученным в других вышеупомянутых исследованиях, так и повседневному опыту.

Некоторый свет на причину такого несоответствия другим исследованиям проливают данные дополнительных опытов, проведенных Лэндисом с тремя из его испытуемых. Он просил их попытаться изобразить некоторые эмоции, испытанные ими в эксперименте (религиозные чувства, отвращение, страх и т.д.). Оказалось, что мимическая имитация эмоций соответствовала общепринятым формам экспрессии, но совершенно не совпадала с выражением лиц тех же самых испытуемых, когда они переживали подлинные эмоции. Таким образом, следует различать общепринятую, конвенциональную, мимику как признанный способ выражения эмоций и спонтанное проявление эмоций.

Представление о том, что по выражению лица можно судить об испытываемых человеком эмоциях, верно, если оно относится к конвенциональным мимическим реакциям, к тому своеобразному языку мимики, которым пользуются люди для преднамеренного сообщения о своих установках, замыслах, чувствах.

Возможно, что это представление верно и в отношении спонтанной мимики, но при условии, что имеются в виду хорошо знакомые люди. Когда нам приходится долго общаться с человеком, мы узнаем, что такое-то выражение лица означает у него раздражение, тогда как другое — восторг. Помимо общего языка эмоций, необходимо знать еще язык индивидуальный, т.е. язык мимики конкретного человека. Обычно мы постигаем язык эмоций лишь близких нам людей.

Исследования Лэндиса указывают на необходимость различения непроизвольных мимических реакций, которые являются автоматическим следствием переживаемых эмоций, и произвольных выразительных действий, возникающих в результате намеренного сокращения мышц лица. Об этом же говорят данные исследований, посвященных изучению развития мимики ребенка.

У младенцев мимика является сравнительна бедной. Гудинаф обнаружила у десятилетней слепоглухой девочки хорошо сформированные мимические схемы почти всех видов, описываемых шкалой Вудвортса и Шлосберга. Это значит, что мимические схемы являются врожденными. Согласно наблюдениям других авторов, у слепых детей плохо формируются произвольные мимические реакции, но спонтанное выражение чувств не отличается от зрячих; с возрастом мимика зрячих становится все более выразительной и богатой, тогда как мимика слепых детей либо не изменяется, либо становится еще более бедной[5].

Таким образом, на формирование мимического выражения эмоций оказывают влияние три фактора:

— врожденные видотипичные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям;

— приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств, подлежащие произвольному контролю;

— индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду.

Следует отметить, что такая индивидуальная специфика может быть как более, так и менее выраженной. Так, например, в группе из 12 испытуемых Колмен выделил только двух, у кого мимика была выразительной и обнаруживалась устойчивая связь между эмоциями и их выражением[6].

Пантомимика, выражение эмоций голосом

Исследования жестов и голоса выявляют влияние аналогичных факторов. Так, эксперименты, в которых эмоции определялись по заснятым на кинопленку движениям рук опытного актера, показали, что уровень точности оценок является примерно таким же, как при определении эмоций по выражению лица.

---

[5] См.: *Woodworth R. S., Schlosberg H.* Experimental psychology. N.Y.: Holt, 1955. P. 130—131.

[6] См.: *Woodworth R. S., Schlosberg H.* Experimental psychology. N.Y.: Holt, 1955. P. 120.

В состоянии эмоционального возбуждения обычно возрастает сила голоса, а также значительно изменяются его высота и тембр. Отдельные интонационные колебания высоты могут охватывать целую октаву[7].

Неоднократно предпринимались попытки выявить при помощи звукозаписи вызываемые эмоциями изменения голоса. Однако в виду множества факторов, от которых зависят особенности записи, эти попытки до сих пор не увенчались успехом.

Выражение эмоций голосом, так же как и мимическое выражение, имеет как врожденные видотипичные компоненты, так и приобретенные — социально обусловленные и формирующиеся в процессе индивидуального развития компоненты. Врожденными механизмами обусловлены такие проявления, как изменение силы голоса (при изменении эмоционального возбуждения) или дрожание голоса (под влиянием волнения). При усилении эмоционального возбуждения возрастает количество функциональных единиц, актуализированных к действию, что оказывает влияние на усиление активации мышц, участвующих в голосовых реакциях.

Иногда сильное возбуждение может, напротив, проявляться в уменьшении силы голоса (можно говорить шипящим от ярости голосом). Эта форма является следствием сочетания врожденной тенденции к усилению голоса под влиянием эмоций и приобретенной способности не издавать слишком сильных звуков. Что касается движений всего тела — пантомимики, то здесь удалось выявить одну отчетливую комплексную реакцию, возникающую в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания (startle pattern). Некоторые авторы считают, что эта реакция предшествует собственно эмоциональным реакциям. К последним можно относить лишь более развитые ее формы. Эти более развитые формы носят явный отпечаток социальной обусловленности.

Межкультурные различия в выражении эмоций

Исследования поведения людей, принадлежащих к разным культурам, обнаружили, что в сфере выражения эмоций встречаются как универсальные типы реакций, так и специфические для отдельных исследовавшихся культур. Это можно проиллюстрировать данными Кляйнберга[8], который провел анализ китайской литературы с точки зрения описания выражения эмоций.

Он установил, что для описания страха, например, используются следующие выражения: «Все дрожали, а их лица были цвета глины»; «Волосы ста-

---

[7] См.: *Woodworth R. S., Schlosberg H.* Experimental psychology. N.Y.: Holt, 1955. P. 121—123.

[8] См. *Klineberg O.* Emotional Expression in Chineese Literature // Journal of Psychology. 1938. Vol. 33.

ли дыбом, и по телу побежали мурашки»; «Холодный пот покрыл его тело; он беспрерывно дрожал»; «Ее ноги будто приросли к земле; она готова была кричать, но уста ее были немы». Все приведенные здесь описания вполне понятны европейцу, что указывает на сходство выражения страха в разных культурах.

Для описания гнева используются такие выражения: «Он заскрежетал зубами, стирая их в порошок»; «Его глаза широко раскрылись и стали круглыми» (что у нас означает, скорее, удивление или страх); «Был так разгневан, что несколько раз лишался чувств». У нас, скорее, сказали бы «лишился чувств от потрясения» или «лишился чувств от страха»[9]. Такое выражение, как «высунул язык», означает удивление, «потирал ухо и щеку» — удовлетворение, тогда как «хлопнул в ладоши» — беспокойство или неудовлетворение. Китаянка постукивает пальцем по затылку своего ребенка, выражая таким способом неудовлетворение, и потирает пальцем щеку, вместо того чтобы сказать «стыдно».

Таким образом, принимая во внимание те формы выражения эмоций, описания которых встречаются в художественной литературе разных культур, можно отметить, что язык эмоций содержит как общие элементы, сходные для разных культур, так и элементы, специфические для определенных культур. Возникает вопрос: какие именно формы выражения имеют универсальный характер и какие — специфический? Чтобы ответить на этот вопрос, полезно познакомиться с данными, собранными социальными антропологами, этнографами и путешественниками. Рассмотрим, что именно в отдельных культурах означают определенные эмоциональные реакции. При этом будем опираться на обзор Кляйнберга[10].

Слезы являются почти универсальным признаком печали. Однако нормы культуры оказывают влияние на эти формы реакций, определяя, когда, каким образом и как долго следует плакать. Так, в Черногории на погребальной церемонии женщины и мужчины должны плакать в разное время. Мексиканские индейцы плачут во время некоторых религиозных церемоний, а после их завершения возвращаются к типичному для них радостному настроению. Андаманцы, например, плачут при встрече с людьми, которых они давно не видели, а также после установления мира между воюющими сторонами; родственники, не видевшиеся несколько недель или месяцев, при встрече обнимаются, усаживаются рядом и обливаются слезами[11].

Смех является довольно распространенным признаком радости и удовлетворения. Нередко с помощью смеха выражается также презрение и насмешливое отношение. В Китае смех может означать гнев, а в более давние

---

[9] Кляйнберг сообщает, что когда в разговоре с китайцем он выразил удивление по поводу того, что от гнева можно лишиться чувств, то услышал в ответ, что для китайца столь же удивительным кажется тот факт, что в викторианскую эпоху женщины так легко падали в обморок в затруднительных ситуациях. Таким образом, автор считает, что обморок также является социально обусловленной формой выражения эмоций.

[10] См.: *Klineberg O.* Social Psychology. N.Y.: Holt, 1948.

[11] См.: *Klineberg O.* Social Psychology. N.Y.: Holt, 1948. P. 185.

времена он был также формой поведения, предписываемой слуге, который, например, сообщал господину о своем несчастье с улыбкой, чтобы уменьшить значение несчастья и не беспокоить им почтенное лицо. В Японии проявление печали и боли в присутствии лиц более высокого положения рассматривалось как демонстрация неуважения. Поэтому человек, которому делается выговор, должен улыбаться, однако следует помнить, что смех, при котором обнажаются задние зубы, также является оскорбительным для вышестоящего лица.

В некоторых приведенных примерах смех является формой, предписываемой нормами культуры, чтобы скрыть отрицательные эмоции. Такую же функцию смех может выполнять и в нашей культуре; так, у детей смех довольно часто бывает реакцией на ситуацию, вызывающую отрицательные эмоции.

Более значительные различия наблюдаются в выражении радости. Так, например, на Таити для выражения радости люди иногда причиняют себе боль. Уилсоп приводит пример старой женщины, которая, неожиданно встретив сына, от радости исцарапала себя до крови[12]. Подобные формы проявления радости наблюдались среди аборигенов Австралии. И все же самой распространенной формой выражения радости является смех.

Рассматривая отдельные эмоции и разные формы их выражения, можно заметить, что некоторые из них понятны людям разных культур, тогда как другие можно понять только в рамках определенной культуры. Это различие, как предполагает Кляйнберг, отчасти связано с тем, что эмоции различаются своими социальными функциями. Некоторые эмоции, например, гнев, любовь, заинтересованность, презрение, явно направлены на окружающих и являются формой взаимодействия между человеком и его социальной средой. Другие же (например, страх, печаль) имеют более эгоцентрический характер и являются ответом на то, что произошло с человеком. Правда, и эгоцентрические эмоции имеют социальное значение (люди, например, хотят показать, что они печалятся из-за чужого несчастья, что кого-то боятся), но это является их вторичной функцией.

Все, что касается отношений между людьми, как правило, предполагает четкие нормы, обязательные для всех членов данной культуры, поэтому эмоции, направленные на других, в большей степени, чем эгоцентрические эмоции, подвержены влиянию культуры. Понятно, что эмоции, направленные на окружающих, характеризуются более значительными межкультурными различиями. Эгоцентрические эмоции, поскольку они выполняют функцию передачи информации о личных отношениях, также подвергаются регулирующему влиянию культуры. Таким образом, обычной реакцией в состоянии печали является плач, но особые правила устанавливают, при каких обстоятельствах, в какой степени и как долго можно плакать. Обычным проявлением удовлетворения является смех, но особые правила определяют, когда и каким образом можно смеяться.

---

[12] См. *lineberg O.* Social Psychology. N.Y.: Holt, 1948. P. 194.

В.В. Петухов

Основные аспекты изучения эмоций

Пытаясь выделить основные аспекты психологического изучения эмоций, прежде всего определим их, обращаясь, к двум основателям отечественной психологии — С.Л. Рубинштейну и А.Н. Леонтьеву. Для этого представим простую схему: П (потребность) — Д (деятельность), связанные между собой, и в ее центр поставим Э (эмоции). Получим схему: П — Э — Д, которая позволит дать два определения эмоций: одно — по С.Л.Рубинштейну, другое — по А.Н. Леонтьеву. Так, Рубинштейн берет первые две части схемы, т.е. связывает определение эмоций с потребностями: ***эмоция есть психическая представленность (отражение) актуального состояния потребности***. Напротив, для Леонтьева принципиальна связь второй и третьей частей схемы, т.е. роль эмоций в деятельности. Деятельность, как нам известно из темы 6, имеет сложное строение и включает отдельные действия, которым дается, в частности (см. тему 3), следующее генетическое определение. Действие есть процесс, мотив и цель которого не совпадают, а значит объяснение различных действий, составляющих совместную трудовую деятельность людей, требует понятия смысла действия. Смысл есть понимание (осознание) отношения мотива к цели. Впрочем, мотивы могут и не осознаваться, выполняя, однако, смыслообразующую функцию, и смыслы должны быть как-то представлены в сознании (и шире — в психике). ***Эмоция и есть психическая представленность (отражение) смысла, который образуется мотивом***. Отсюда, в частности, следует, что изучение эмоций суть путь к познанию смысловой и — далее — мотивационной сферы субъекта (личности). Поскольку же мы различаем природного, социального, культурного субъектов, то нам понятно, почему видов смыслов обычно выделяют три: для природного индивида — ***биологический смысл*** (чаще его называют значимостью), для социального — ***разумный (сознательный) смысл***, и, наконец, для культурного — собственно ***личностный*** смысл. Каждый из них может быть психически представлен в соответствующих классах эмоциональных переживаний.

Впрочем, основные аспекты изучения эмоций не связаны с упомянутым различением потому, что чаще всего они исследуются как формы приспособ-

ления к окружающей среде, т.е. особенности природного индивида. Мы выделим здесь три основных аспекта: а) эмоции как психические явления; б) эмоции как психотелесные состояния и в) эмоции как процессы, когда исследуются стадии их протекания.

Эмоция как психическое явление

Первые описания и объяснения психических, сознательных явлений, в том числе — чувствований[1], мы находим в классической психологии В. Вундта (см. тему 2). Как известно, Вундт выделяет в структуре психического (сознательного) явления две стороны: объективную и субъективную. Казалось бы, эмоциональные явления относятся только ко второй, но это не так. Эмоция есть всегда отношение к чему-то, т.е. имеет свой предмет, или, по Вундту, предметное представление, а это — объективный элемент сознания. Предметность эмоций — одно из принципиальных положений при их изучении: даже если конкретная эмоция кажется «беспредметной», то следует искать и находить соответствующее ей представление. Субъективная же сторона эмоций (часто именуемая переживанием) выполняет в структуре явления особую функцию: чувствования синтезируют объективные элементы сознания — ощущения и представления, обеспечивая тем самым их организованность в единое целое.

Психическое явление можно назвать феноменом, а данный термин является центральным понятием в одной из философских школ прошлого века. Попытаемся изложить существо феноменологической теории эмоций, предложенной французским философом, писателем, драматургом, общественным деятелем Жаном-Полем Сартром[2]. Прежде всего заметим, что понятие «феномен» (в том числе — психический) не имеет строгого определения: феномен суть то, что само себя объясняет, как бы захватывая нас в реальной жизни. Философ предлагает представить, что мы можем пребывать в разных — рациональном и иррациональном — мирах. В первом, привычном для нас, действуют законы логики, рассуждения, основанного на фактах причинно-следственных связей. Второй же мир — магический, безразличный к логике, причинной связи объективных фактов. Эмоциональное сознание, по Сартру, есть

---

[1] Так сложилось, что при изучении эмоций в психологии и других науках термины «аффекты», «эмоции», «чувства», а также «страсти», «желания», «стремления» и т.д., с одной стороны, часто не совпадают по своим значениям, а с другой — разные термины могут означать одно и то же. Так, нам представляется, что сегодня вполне допустимо переводить термин Вундта «чувствование» как просто «эмоция», и то, что он называет сложным чувством — аффективный процесс — называть эмоциональным. «Зашумленность» терминологии объясняется, пожалуй, феноменальным разнообразием эмоций, а это связано с тем, что за ними лежат более глубокие образования субъекта (личности) — потребности и мотивы.

[2] См. *Сартр Ж.-П.* Очерк теории эмоций // Психология эмоций. Тексты / Ред. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С.120—137.

сознание мира, а эмоция есть превращение мира в иррациональный, когда рациональный мир слишком труден, его требования невыполнимы, и мы не можем оставаться в нем. Эмоция не терпит отлагательств, она есть то, что не доказывают, но во что верят. Вот один из эмпирических примеров Сартра: в тридцати шагах от себя за оконным стеклом мы видим незнакомое, пугающее нас лицо. Возникающий при этом страх не имеет рациональных оснований: ведь еще неизвестно, чье это лицо, к тому же оно пока за окном и, наконец, в тридцати шагах от нас, а страх между тем уже возник, и именно он разрушил логическую детерминацию. Таковы же прарелигиозные понимания событий в «первобытных» обществах, не различающие естественного и сверхъестественного. Например, туземец немедленно связывает постигшее его бытовое несчастье (скажем, ушиб, перелом ноги упавшей во время бури балкой) с наказанием, пришедшим от своего мистического «оракула». В беседе с исследователем он признает объективные причины события: дул сильный ветер, балка подгнила, но не отказывается и от своего «объяснения», задавая особый для европейца вопрос: «Но почему эта балка попала именно на мою ногу?» Тем самым эмоциональное «сопричастие» с оракулом суть магический феномен, сразу представляющий в сознании индивидуальность, уникальность происшедшего именно со мной.

Эмоция как психотелесное состояние

Эмоция есть не только психическое переживание, но состояние всего организма. Специален вопрос о причинно-следственной связи психических и телесных изменений при возникновений эмоций. Во всяком случае, эмоциональные состояния имеют ряд внешне наблюдаемых проявлений, в частности, выразительных движений, которые изучал еще Ч. Дарвин. Внешние выражения эмоций разделяют обычно на три группы:

а) поведенческие, к которым относят изменения в мимике, пантомимике, а также речедвигательную активность («вокальную мимику»): темп и тембр речи, интонационные модуляции, длительность пауз и т.п.; в своих поведенческих выражениях эмоции выполняют экспрессивную и — шире — коммуникативную функцию, являясь средствами невербального общения;

б) физиологические и вегетативные изменения — как наблюдаемые внешне — дыхания, сердцебиения, кровенаполняемости сосудов, потовыделения, диаметра зрачка и т.д., — так и фиксируемые приборами — биоритмов мозга, электрического сопротивления кожи и др.; с изучением этих изменений связана проблема объективной индикации эмоциональных состояний;

в) биохимические изменения — выброс адреналина в кровь, функциональные, а в стрессовых ситуациях и структурные изменения внутренних органов; собственно, с изучения этих изменений и начиналось исследование стресса, эмоциональной напряженности.

Изучение внешних выражений эмоций актуально и для научно-экспериментальных исследований, и для психотерапевтической практики. Так, существует проблема поиска показателей, индикаторов эмоций среди их многочисленных объективных (чаще всего, физиологических) коррелятов: ведь корреляция психических и телесных событий еще не означает их причинно-следственной связи. Среди надежных показателей наличия эмоций выделяется кожно-гальваническая реакция КГР — падение электросопротивления кожи. Многие студенты-психологи хорошо помнят, как перед началом практического демонстрационного занятия по данной теме отвечающий за аппаратуру лаборант, с сомнением поглядывающий на приглашенного «наивного» испытуемого («а хорошо ли выражена его КГР, ведь индивидуальные различия достаточно широкие?»), вдруг громко хлопал в ладоши, и испытуемый, как и все вокруг, резко вздрагивал (кстати, ощущение «мурашки по коже» есть субъективный эквивалент КГР), а лаборант, смотря теперь на прибор, оставался доволен («КГР хорошая, опыт можно проводить»). Однако отсюда следует, что КГР может быть показателем (коррелятом) ориентировочного или оборонительного рефлекса, а не собственно эмоции, и поэтому в строгих научных экспериментах этот индикатор привлекают наряду с другими, сравнивая (коррелируя) их между собой, что повышает надежность результатов.

Приведем пример такого эксперимента, проведенного в 1960-е гг. в школе О.К. Тихомирова, в котором было впервые выделено и объективно изучено явление «эмоционального решения задачи»[3]. Испытуемые решали шахматные задачи-головоломки, достаточно трудные для них; при этом фиксировалось три вида активности: а) речевые высказывания испытуемых — предложения по решению задачи (метод «рассуждения вслух»); б) движения глаз, обследующих поле шахматной доски и в) КГР — возможный индикатор эмоций. Проведя эксперимент, экспериментаторы совместили все три вида активности во времени и установили совпадение: а) в речи — характерных междометий вроде «Вот—вот!», «Сейчас», «Ага!» — типичных признаков предвосхищения инсайта; б) в движениях глаз — резкое сужение зоны ориентировки, что является признаком эвристики, т.е. эффективного сокращения зоны поиска вариантов решения с возможностью выделить верный вариант, и в) в электросопротивлении кожи (КГР) — его падение. Это совпадение трех характерных показателей и позволило авторам утверждать о явлении «эмоционального решения задачи», которое предшествует собственно решению (хотя и не всегда гарантирует его). Иными словами, эмоция выполняет здесь функцию эвристики — эффективного (но рискованного) приема решения мыслительных задач.

В психотерапии о возможности регуляции эмоциональных состояний через овладение их телесными выражениями было известно еще У. Джеймсу. Эта возможность становится принципом в телесно-ориентированной терапии В. Райха, активно используется в гештальттерапии Ф. Перлза и др.

---

[3] См. *Тихомиров О.К.* Психология мышления. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 89–93.

Эмоция как процесс

Аффективный (эмоциональный) процесс как сложное чувствование был описан еще Вундтом. Однако проблема возникновения и становления эмоции во времени, самой очередности стадий соответствующего процесса была поставлена У. Джеймсом. В своей гипотезе об этих стадиях Джеймс явно противоречил обыденной интуиции. Его единомышленником был физиолог К. Ланге, предложивший «сосудодвигательную теорию» эмоций. Теория Джеймса—Ланге стала базовой для обсуждения указанной проблемы и имела в прошлом веке сложную судьбу.

Развернутое изложение Джеймсом собственной теории эмоций помещено ниже, в вопросе 3. Мы же выделим только главную мысль. Спросим себя: как появляется эмоция? Конечно, ее вызывает какое-то внешнее, эмоциогенное событие, ситуация, и эмоция, сопровождаемая своими различными телесными проявлениями, возникает в ответ. Тот, кто не отделяет психическое от телесного, уточнит, что они возникают вместе, как единство. Если все это так, то Джеймс предлагает парадоксальный ход: периферические телесные (например, поведенческие, физиологические) изменения *предшествуют* появлению эмоции как психического переживания. Вот известные парадоксы Джеймса: «Мы боимся, потому что бежим от опасности», «Мы печалимся, потому что льем слезы». Конечно, в житейском представлении — все наоборот. Но Джеймс настаивает именно на следующей очередности стадий возникновения эмоции: воспринимаемое событие — периферические телесные изменения — их осознание — эмоция. Тем самым, эмоция, по Джеймсу, есть результат осознания периферических телесных изменений.

Не будем оценивать теорию Джеймса сразу: выделить в ней существенное позволяет ее строгая, подчас резкая критика. Следует различать критику этой теории со стороны физиологов и психологов. Так, физиологи, изучая телесный субстрат возникновения эмоций, назвали теорию Джеймса—Ланге «периферической» и противопоставили ей «центральные» теории, согласно которым источником эмоциональных переживаний являются изменения в мозговых, лобно-лимбических структурах, называемых иногда «эмоциональным мозгом». Периферическая (в том числе, по Ланге, сосудодвигательная) теория подвергалась и экспериментальной критике: в опытах с высшими животными им перерезали проводящие пути от периферии к центру, а эмоции у них все же возникали. Впрочем, П.К. Анохин показывал односторонний характер как периферических, так и центральных теорий, которые не позволяют раскрыть истинный механизм центрально-периферических отношений в возникновении эмоций, связанный с формирование «акцептора действия» (см. его статью к вопросу 3).

Психологическая критика теории Джеймса—Ланге была скорее уточняющей, расширяющей ее понимание. Так, швейцарский психолог Э. Кла-

паред[4], с одной стороны, подчеркивал, что в этой теории эмоция выступила не как причина телесных изменений, но как их результат, и тем самым предложено ее объективное объяснение, но, с другой стороны, выделял следующую проблему. Если эмоция есть осознание изменений организма, то почему она сознается именно как эмоция, а не как органические переживания? Клапаред модифицировал теорию Джеймса—Ланге с помощью введенного им различения чувства и эмоции. Чувства, по Клапареду, есть первичные оценки воспринимаемого, они присутствуют в любом психическом процессе и имеют исключительно адаптивный характер, отличая полезное от вредного. Эмоции же есть вторичные образования, которые часто бывают неадаптивными, и у субъекта в принципе есть возможность их избежать. Так, человек, идущий по темному лесу (или, добавим, глухому переулку), обязательно испытывает *чувство* опасности (с возможной установкой на бегство), но может сдержать *эмоцию* страха. Тем самым последовательность стадий возникновения эмоций выглядит теперь так: воспринимаемое событие — его чувственная оценка — органические реакции — эмоция. Интересно, что в указанном примере Клапаред допускает и такой вариант (как бы пересматривая один из парадоксов Джеймса): от чувствуемой опасности можно спастись бегством, избежав неадаптивной эмоции (чаще говорят — аффекта) страха. Во всяком случае отметим, что если Клапаред дополнил, расширил связь между воспринимаемым событием и периферическими телесными изменениями, то в дальнейшем изучалась связь между этими изменениями и характером возникающей эмоции, зависящим от их осознания.

В 1960-е гг. американский исследователь С. Шахтер[5] проводил эксперименты, известные теперь как опыты с «нарушением обратной связи». Рассмотрим типовую ситуацию такого эксперимента (их вариантов было немало). Желающих приглашали участвовать в испытании действия нового лекарства, както влияющего на эмоциональную сферу. На самом деле им давали безвредный препарат, который на недолгое время вызывал периферические телесные изменения — учащение дыхания, сердцебиения и т.п., и просили внимательно следить за возникающими эмоциональными переживаниями, записывая их. После приема препарата испытуемые распределялись по группам, находившимся в разных комнатах. В каждой группе был помощник экспериментатора: для испытуемых — один из них, а на самом деле — такой же мнимый, как и общая инструкция. Для каждой из групп помощники экспериментатора задавали своим поведением разные «образцы» для осознания идентичных органических

---

[4] См. *Claparede E.* Feelings and emotions // Feelings and emotions / M.L. Reymert (Ed.). Worcester, 1928. P. 124–138. Еще раз отметим условность терминологии: «чувства» и «эмоции» в концепции Клапареда имеют собственные значения, заведомо отличные от значений тех же слов в других материалах данной темы.

[5] См. *Schachter S., Singer J.E.* Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state // Psychol. Review. 1962. 69.

изменений. Так, в одной из комнат помощник изображал, например, гнев, рвал бумагу, предоставленную для записей, был раздражителен и агрессивен, а в другой — такой же «испытуемый» вдруг испытывал беспричинную радость, дружелюбие, эйфорию, складывал из бумаги голубей, запуская их по комнате. Результаты эксперимента состояли в том, что у большинства (около двух третей) настоящих испытуемых возникали эмоции, соответствующие образцам. Подчеркнем: телесные изменения были одинаковыми, а эмоции — разными. Среди различных объяснений полученных результатов (скажем, внушаемостью, конформностью испытуемых) нам важен главный вывод: характер возникающей эмоции зависит от процесса осознания периферических телесных изменений.

Таким образом, старинная теория относится не только к исследованию эмоционального процесса, но и к его коррекции. Пусть, например, вы испытываете грусть. Приведем цитату из К. Ланге, в которой слышится голос не столько физиолога, сколько психотерапевта: «Устраните усталость и вялость мускулов, пусть кровь прильет к коже и мозгу, появится легкость в членах, и от грусти ничего не останется»[6].

В заключение еще раз заметим, что экспериментально изучаются, как правило, те эмоции, что роднят человека с животным, причем в основном — негативные. Это понятно: именно они затрудняют регуляцию поведения социального индивида, требуют коррекции. Преобразование же эмоциональной сферы в ходе собственно личностного развития, в котором участвуют различные виды психотерапии, вызывает все больший интерес и к позитивным эмоциям: если природные аффекты проявляются спонтанно, то личностные чувства имеют сложное строение, и их адекватное выражение требует освоения собственно человеческих средств.

[6] Цит. по: *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. II. С.157.

2 *Классификации эмоциональных явлений*

С.Л. Рубинштейн

Виды эмоциональных переживаний*

[Эмоции]

В многообразных проявлениях эмоциональной сферы личности можно различать три основных уровня.

Первый — это уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности. Сюда относятся элементарные, так называемые физические чувствования — удовольствия, неудовольствия, связанные по преимуществу с органическими потребностями. Чувствования такого рода могут носить более или менее специализированный местный характер, выступая в качестве эмоциональной окраски или тона отдельного процесса ощущения. Они могут приобрести и более общий, разлитой характер; выражая общее более или менее разлитое органическое самочувствие индивида, эти эмоциональные состояния носят неопредмеченный характер. Примером может служить чувство беспредметной тоски, такой же беспредметной тревоги или радости. Каждое такое чувство отражает объективное состояние индивида, находящегося в определенных взаимоотношениях с окружающим миром. И «беспредметная» тревога может быть вызвана каким-нибудь предметом; но хотя его присутствие вызвало чувство тревоги, это чувство может не быть направлено на него и связь чувства с предметом, который объективно вызвал чувство может не быть осознана. <...>

Следующий, более высокий, уровень эмоциональных проявлений составляют предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. Опредмеченность чувства означает более высокий уровень его осознания. На смену беспредметной тревоге приходит страх перед чем-нибудь. Человеку может быть «вообще» тревожно, но боятся люди всегда чего-то, точно так же удивляются чему-то и любят кого-то. На предыдущем уровне — органической аффективно-эмоциональной чувствительности — чувство не-

---

* *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии: В 2 т. М.: Педагогика, 1989. Т. II. С. 167—174, 176—178.

посредственно выражало состояние организма, хотя, конечно, организма не изолированного, а находящегося в определенных реальных отношениях с окружающей действительностью. Однако само отношение не было еще осознанным содержанием чувства. На втором уровне чувство является уже не чем иным, как выражением в осознанном переживании отношения человека к миру.

Так же как восприятие не является суммой отдельных ощущений, эмоции — чувства — не представляют собой простую сумму или агрегат чувственных возбуждений, исходящих от отдельных висцеральных реакций. Чувства человека — это сложные целостные образования, которые организуются вокруг определенных объектов, лиц или даже предметных областей (например, искусство) и определенных сфер деятельности... Отдельные чувственные компоненты эмоций возникают внутри целостных чувств, обусловленные и опосредованные ими, а значит, и тем отношением к объектам, которые выражаются в чувстве. Таким образом, даже элементарные компоненты чувства у человека представляют собой нечто большее и нечто иное, чем простое выражение происходящих в индивиде органических процессов.

Опредмеченность чувств находит высшее выражение в том, что сами чувства дифференцируются в зависимости от предметной сферы, к которой они относятся. Эти чувства обычно называются *предметными* чувствами и подразделяются на *интеллектуальные*, *эстетические* и *моральные*. Ценность, качественный уровень этих чувств зависит от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. <...>

В этих высших предметных чувствах особенно непосредственно и ярко проявляется обусловленность их развития общественно-историческим развитием. Порождая предметное бытие различных областей культуры, общественная практика отчасти порождает, отчасти развивает чувства человека как подлинно человеческие чувства. Каждая новая предметная область, которая создается в общественной практике и отражается в общественном сознании, порождает новые чувства, и в новых чувствах устанавливается новое отношение человека к миру.

Наконец, над предметными чувствами (восхищения одним предметом и отвращения к другому, любви или ненависти к определенному лицу, возмущения каким-либо поступком или событием и т.п.) поднимаются более обобщенные чувства (аналогичные по уровню обобщенности отвлеченному мышлению), как-то: чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т.п. Эти чувства тоже могут иногда выступать как более или менее частные состояния, приуроченные к определенному случаю, но по большей части они выражают общие, более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности. Мы бы назвали их мировоззренческими чувствами.

Уже чувство комического, с которым нельзя смешивать ни юмор, ни иронию, заключает в себе интеллектуальный момент как общественный компо-

нент. Чувство комического возникает в результате внезапно обнаруживающегося несоответствия между кажущейся значительностью действующего лица и ничтожностью, неуклюжестью, вообще несуразностью его поведения, между поведением, рассчитанным на более или менее значительную ситуацию, и пустяковым характером ситуации, в которой оно совершается. Комическим, смешным кажется то, что выступает сперва с видимостью превосходства и затем обнаруживает свою несостоятельность. Несоответствие или несуразность, обычно заключенные в комическом, сами по себе еще не создают этого впечатления. Для возникновения чувства комизма необходимо совершающееся на глазах у человека разоблачение неосновательной претензии. Чувство комического предполагает, таким образом, понимание несоответствия. <...>

Значительно сложнее, чем чувство комического, собственно юмор и ирония. *Юмор* предполагает, что за смешным, за вызывающими смех недостатками чувствуется что-то положительное, привлекательное. С юмором смеются над недостатками любимого. В юморе смех сочетается с симпатией к тому, на что он направляется. Английский писатель Дж. Мередит прямо определяет юмор как способность смеяться над тем, что любишь. С юмором относятся к смешным маленьким слабостям или не очень существенным и во всяком случае безобидным недостаткам, когда чувствуется, что за ними серьезные реальные достоинства. Чувство юмора предполагает, таким образом, наличие в одном явлении или лице и отрицательных и положительных сторон. Юмористическое отношение к этому факту, очевидно, возможно лишь, пока в нашей оценке положительные моменты перевешивают отрицательные. По мере того, как это соотношение в наших глазах сдвигается и отрицательные стороны получают в нем перевес над положительными, чувство юмора начинает переходить в чувство трагического или во всяком случае проникаться трагическими нотками; в добродушный смех юмора включается боль и горечь. Таким не лишенным трагизма юмором был юмор Гоголя: недаром Гоголь характеризовал свой юмор как видимый миру смех сквозь невидимые миру слезы.

Чистый юмор означает реалистическое «приятие мира» со всеми его слабостями и недостатками, которых не лишено в реальной действительности даже самое лучшее, но и со всем тем ценным, что за этими недостатками и слабостями скрывается. Чистый юмор относится к миру, как к любимому существу, над смешными сторонами и милыми маленькими слабостями которого приятно посмеяться, чтобы почувствовать особенно остро его бесспорные достоинства. Даже тогда, когда юмор серьезно относится к тем недостаткам, которые вызывают смех, он всегда воспринимает их как сторону, как момент положительной в своей основе действительности.

Ирония расщепляет то единство, из которого исходит юмор. Она противопоставляет положительное отрицательному, идеал — действительности, возвышенное — смешному, бесконечное — конечному. Смешное, безобразное воспринимается уже не как оболочка и не как момент, включенный в ценное и

прекрасное, и тем более не как естественная и закономерная форма его проявления, а только как его противоположность, на которую направляется острие иронического смеха. Ирония разит несовершенства мира с позиций возвышающегося над ними идеала. Поэтому ирония, а не более реалистический по своему духу юмор, была основным мотивом романтиков.

Ирония, как, впрочем, и юмор, но ирония особенно, невозможна без чувства возвышенного. В чистом виде ирония предполагает, что человек чувствует свое превосходство над предметом, вызывающим у него ироническое отношение. Когда предмет этот или лицо выступает как торжествующая сила, ирония, становясь бичующей, гневной, негодующей, иногда проникаясь горечью, переходит в сарказм. Вместо того чтобы спокойно и несколько высокомерно разить сверху, она начинает биться со своим противником — хлестать и бичевать его.

Истинная ирония всегда направляется на свой объект с каких-то вышестоящих позиций; она отрицает то, во что метит, во имя чего-то лучшего. Она может быть высокомерной, но не мелочной, не злобной. Становясь злобной, она переходит в насмешку, в издевку. И хотя между подлинной иронией и насмешкой или издевкой как будто едва уловимая грань, в действительности они — противоположности. Злобная насмешка и издевка не говорят о превосходстве, а, наоборот, выдают скрывающееся за ними чувство озлобления ничтожного и мелкого существа против всего, что выше и лучше его. Если за иронией стоит идеал, в своей возвышенности иногда слишком абстрактный внешне, может быть, слишком высокомерно противопоставляющий себя действительности, то за насмешкой и издевкой, которые некоторые люди склонны распространять на все, скрывается чаще всего цинизм, не признающий ничего ценного.

Чувства комического, юмора, иронии, сарказма — все это разновидности смешного. Все эти чувства отражаются на человеческом лице, в улыбке и находят себе отзвук в смехе. Улыбка и смех, будучи первоначально выражением — сначала рефлекторным — элементарного удовольствия, органического благополучия, вбирают в себя, в конце концов, все высоты и глубины, доступные философии человеческого духа; оставаясь внешне почти тем же, чем они были, улыбка и смех в ходе исторического развития человека приобретают все более глубокое и тонкое психологическое содержание. <...>

В развитии эмоций можно, таким образом, наметить следующие ступени: 1) элементарные чувствования как проявления органической аффективной чувствительности, играющие у человека подчиненную роль общего эмоционального фона, окраски, тона или же компонента более сложных чувств; 2) разнообразные предметные чувства в виде специфических эмоциональных процессов и состояний; 3) обобщенные мировоззренческие чувства; все они образуют основные проявления эмоциональной сферы, органически включенной в жизнь личности. Наряду с ними нужно выделить отличные от них, но родственные им аффекты, а также страсти.

Аффекты

Аффект — это стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать не подчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии. Именно аффекты по преимуществу связаны с шоками — потрясениями, выражающимися в дезорганизации деятельности. Дезорганизующая роль аффекта может отразиться на моторике, выразиться в дезорганизации моторного аспекта деятельности в силу того, что в аффективном состоянии в нее вклиниваются непроизвольные, органически детерминированные, реакции. «Выразительные» движения подменяют действие или, входя в него как часть, как компонент, дезорганизуют его. Эмоциональные процессы по отношению к предметным действиям нормально выполняют лишь «тонические» функции, определяя готовность к действию, его темпы и т.п. В аффекте эмоциональное возбуждение, получая непосредственный доступ к моторике, может дезорганизовать нормальные пути ее регулирования.

Аффективные процессы могут представлять собой дезорганизацию деятельности и в другом, более высоком плане, в плане не моторики, а собственно действия. Аффективное состояние выражается в заторможенности сознательной деятельности. В состоянии аффекта человек теряет голову. Поэтому в аффективном действии в той или иной мере может быть нарушен сознательный контроль в выборе действия. Действие в состоянии аффекта, т.е. аффективное действие, как бы вырывается у человека, а не вполне регулируется им. Поэтому аффект, «сильное душевное волнение» (говоря словами нашего кодекса), рассматривается как смягчающее вину обстоятельство. <...>

Аффективные взрывы вызываются обычно конфликтом противоположно направленных тенденций, сверхтрудным торможением — задержкой какой-нибудь навязчивой тенденции или вообще сверхсильным эмоциональным возбуждением. Роль конфликта противоположно направленных тенденций или задержки какой-нибудь навязчивой тенденции в качестве механизма аффекта выявило на обширном и разнообразном экспериментальном материале посвященное аффектам исследование А.Р. Лурия[1].

Страсти

С аффектами в психологической литературе часто сближают страсти. Между тем общим для них собственно является лишь количественный момент интенсивности эмоционального возбуждения. По существу же они глубоко различны.

Страсть — это такое сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человеке, захватывает его и владеет им. Характерным для страсти является сила чувства, выражающаяся в соответствующей направленности всех

[1] См.: *Лурия А. Р.* К анализу аффективных процессов: Дис. ... докт. психол. наук. М., 1937.

помыслов личности, и его устойчивость; страсть может давать вспышки, но сама не является вспышкой. Страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель. В страсти, таким образом, ярко выражен *волевой* момент стремления; страсть представляет собой единство эмоциональных и волевых моментов; стремление в нем преобладает над чувствованием. Вместе с тем характерным для страсти является своеобразное сочетание активности с пассивностью. Страсть полонит, захватывает человека; испытывая страсть, человек является как бы страдающим, пассивным существом, находящимся во власти какой-то силы, но эта сила, которая им владеет, вместе с тем от него же и исходит. <...>

Страсть — большая сила, поэтому так важно, на что она направляется. Увлечение страсти может исходить из неосознанных телесных влечений, и оно может быть проникнуто величайшей сознательностью и идейностью. Страсть означает, по существу, порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели. Именно потому, что страсть собирает, поглощает и бросает все силы на что-то одно, она может быть пагубной и даже роковой, но именно поэтому же она может быть и великой. Ничто великое на свете еще никогда не совершалось без великой страсти.

Говоря о различных видах эмоциональных образований и состояний, нужно еще отметить настроение.

Настроения

Под настроением разумеют общее эмоциональное состояние личности, выражающееся в «строе» всех ее проявлений. Две основные черты характеризуют настроение в отличие от других эмоциональных образований. Эмоции, чувства связаны с каким-нибудь объектом и направлены на него: мы радуемся *чему-то*, огорчаемся *чем-то*, тревожимся из-за *чего-то*; но когда у человека радостное настроение, он не просто рад *чему-то*, а ему радостно — иногда, особенно в молодости, так, что все на свете представляется радостным и прекрасным. Настроение не предметно, а *личностно*,— это, во-первых, и, во-вторых,— оно не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое *общее* состояние. <...>

В возникновении настроения участвует обычно множество факторов. Чувственную основу его часто образуют органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и те разлитые, слабо локализованные органические ощущения (интроцептивной чувствительности), которые исходят от внутренних органов. Однако это лишь чувственный фон, который редко у человека имеет самодовлеющее значение. Скорее даже и само органическое, физическое самочувствие человека зависит, за исключением резко выраженных патологических случаев, в значительной мере от того, как складываются взаимоот-

ношения человека с окружающим, как он осознает и расценивает происходящее в его личной и общественной жизни. Поэтому то положение, что настроение часто возникает вне контроля сознания — бессознательно, — не означает, конечно, что настроение человека не зависит от его сознательной деятельности, от того, что и как он осознает; оно означает лишь, что он часто не осознает этой зависимости, она как раз не попадает в поле его сознания. Настроение — в этом смысле бессознательная, эмоциональная «оценка» личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства. <...>

Настроение в конечном счете оказывается теснейшим образом связанным с тем, как складываются для личности жизненно важные отношения с окружающими и с ходом собственной деятельности. *Проявляясь* в «строе» этой деятельности, вплетенной в действенные взаимоотношения с окружающими, настроение в ней же и *формируется*. При этом существенным для настроения является, конечно, не сам по себе объективный ход событий, независимо от отношения к нему личности, а также и то, как человек расценивает происходящее и относится к нему. Поэтому настроение человека существенно зависит от его индивидуальных характерологических особенностей, в частности от того, как он относится к трудностям — склонен ли он их переоценивать и падать духом, легко демобилизуясь, либо перед лицом трудностей он, не предаваясь беспечности, умеет сохранить уверенность в том, что с ними справится.

А.Н. Леонтьев

Эмоциональные процессы*

Общее учение об эмоциях

К эмоциональным процессам относится широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности. Эту функцию они выполняют, отражая тот смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъекта, их значения для осуществления его жизни.

У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т.п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в ходе развития эмоции утрачивают свою прямую инстинктивную основу, приобретают сложнообусловленный характер, дифференцируются и образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов: социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни. По своему происхождению, способам проявления и формам протекания эмоции характеризуются рядом специфических закономерностей. <...>

Даже так называемые низшие эмоции являются у человека продуктом общественно-исторического развития, результатом трансформации их инстинктивных, биологических форм, с одной стороны, и формирования новых видов эмоций — с другой; это относится также к эмоционально-выразительным, мимическим и пантомимическим движениям, которые, включаясь в процесс общения между людьми, приобретают в значительной мере условный, сигнальный и вместе с тем социальный характер, чем и объясняются отмечаемые культурные различия в мимике и эмоциональных жестах. Таким образом, эмоции и эмоциональные выразительные движения человека представляют собой не

---

* *Леонтьев А.Н.* Потребности, мотивы и эмоции. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1971. С. 28, 35—39.

рудиментарные явления его психики, а продукт положительного развития и выполняют в регулировании его деятельности, в том числе и познавательной, необходимую и важную роль. В ходе своего развития эмоции дифференцируются и образуют у человека различные виды, отличающиеся по своим психологическим особенностям и закономерностям своего протекания. К эмоциональным, в широком смысле, процессам в настоящее время принято относить аффекты, собственно эмоции и чувства.

Аффекты

Аффектами называют в современной психологии сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, содержание и характер которых может, однако, изменяться, в частности, под влиянием воспитания и самовоспитания. У человека аффекты вызываются не только факторами, затрагивающими поддержание его физического существования, связанными с его биологическими потребностями и инстинктами. Они могут возникать также в складывающихся социальных отношениях, например, в результате социальных оценок и санкций. Одна из особенностей аффектов состоит в том, что они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события (Клапаред); в связи с этим их регулирующая функция состоит в образовании специфического опыта — аффективных следов, определяющих избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые прежде вызывали аффект. Такие аффективные следы («аффективные комплексы») обнаруживают тенденцию навязчивости и тенденцию к торможению. Действие этих противоположных тенденций отчетливо обнаруживается в ассоциативном эксперименте (Юнг): первая проявляется в том, что даже относительно далекие по смыслу слова-раздражители вызывают по ассоциации элементы аффективного комплекса; вторая тенденция проявляется в том, что актуализация элементов аффективного комплекса вызывает торможение речевых реакций, а также торможение и нарушение сопряженных с ними двигательных реакций (А.Р.Лурия); возникают также и другие симптомы (изменение кожно-гальванической реакции, сосудистые изменения и др.). На этом и основан принцип действия так называемого «лай-детектора» — прибора, служащего для диагностики причастности подозреваемого к расследуемому преступлению. При известных условиях аффективные комплексы могут полностью оттормаживаться, вытесняться из сознания. Особое, преувеличенное значение последнему придается, в частности, в психоанализе. Другое свойство аффектов состоит в том, что повторение ситуаций, вызывающих то или иное отрицательное аффективное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, которая может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном поведении — «аффективном

взрыве». В связи с этим свойством аккумулированных аффектов были предложены в воспитательных и терапевтических целях различные методы изживания аффекта, их «канализации».

Собственно эмоции

В отличие от аффектов, собственно эмоции представляют собой более длительные состояния, иногда лишь слабо проявляющиеся во внешнем поведении. Они имеют отчетливо выраженный ситуационный характер, т.е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в них. Собственно эмоции носят отчетливо выраженный идеаторный характер; это значит, что они способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых или воображаемых ситуациях. Их важнейшая особенность состоит в их способности к обобщению и коммуникации; поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний: он формируется также в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми, и в частности передаваемых средствами искусства (Б.М.Теплов). Само выражение эмоций приобретает черты социально формирующегося исторически изменчивого «эмоционального языка», о чем свидетельствуют и многочисленные этнографические описания и такие факты, как, например, своеобразная бедность мимики у врожденно слепых людей. Собственно эмоции находятся в другом отношении к личности и сознанию, чем аффекты: первые воспринимаются субъектом как состояния моего *Я*, вторые — как состояния, происходящие «во мне». Это отличие ярко выступает в случаях, когда эмоции возникают как реакция на аффект; так, например, возможно появление эмоции боязни появления аффекта страха или эмоции, вызываемой пережитым аффектом, например аффектом острого гнева. Особый вид эмоций составляют эстетические эмоции, выполняющие важнейшую функцию в развитии смысловой сферы личности.

Чувства

Более условным и менее общепринятым является выделение чувств как особого подкласса эмоциональных процессов. Основанием для их выделения служит их отчетливо выраженный предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте — конкретном или обобщенном, отвлеченном (например, чувство любви к человеку, к родине, чувство ненависти к врагу и т.п.). Возникновение и развитие предметных чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений, своеобразных «эмоциональных констант».

Несовпадение собственно эмоций и чувств и возможность противоречивости между ними послужили в психологии основанием идеи об *амбивалентности*, как о якобы внутренне присущей особенности эмоций. Однако случаи амбивалентных переживаний наиболее часто возникают в результате несовпадения устойчивого эмоционального отношения к объекту и эмоциональной реакции на сложившуюся преходящую ситуацию (например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, даже гнева). Другая особенность чувств состоит в том, что они образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств к конкретному объекту и кончая высшими социальными чувствами, относящимися к социальным ценностям и идеалам. Эти различные уровни связаны и с разными по своей форме обобщениями объекта чувств: образами или понятиями, образующими содержание нравственного сознания человека.

Существенную роль в формировании и развитии высших человеческих чувств имеют социальные институции, в частности социальная символика, поддерживающая их устойчивость (например, знамя), некоторые социальные обряды и церемониальные акты (П.Жане). Как и собственно эмоции, чувства имеют у человека свое положительное развитие и, имея естественные предпосылки, являются продуктом его жизни в обществе, общения и воспитания.

3 *Теории эмоций*

У. Джемс

Эмоции*

<...> На немногих последующих страницах я, ограничиваясь на первых порах так называемыми грубыми формами эмоций, укажу на одну причину эмоций, причину весьма общего свойства.

Чувствование в грубых формах эмоции есть результат ее телесных проявлений

Обыкновенно принято думать, что в грубых формах эмоции психическое впечатление, воспринятое от данного объекта, вызывает в нас душевное состояние, называемое эмоцией, а последняя влечет за собой известное телесное проявление. Согласно моей теории, наоборот, телесное возбуждение следует непосредственно за восприятием вызвавшего его факта, и осознание нами этого возбуждения в то время, как оно совершается, и есть эмоция.

Обычно выражаются следующим образом: мы потеряли состояние, огорчены и плачем; мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство; мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар. Согласно защищаемой мною гипотезе, порядок событий должен быть несколько иным, а именно: первое душевное состояние не сменяется немедленно вторым. Между ними должны находиться телесные проявления. И потому наиболее рационально выражаться так: мы опечалены, потому что плачем; приведены в ярость, потому что бьем другого; боимся, потому что дрожим, а не говорить: мы плачем, бьем, дрожим, потому что опечалены, приведены в ярость, испуганы. Если бы телесные проявления не следовали немедленно за восприятием, то последнее было бы по форме чисто познавательным актом, бледным, лишенным колорита и эмоциональной теплоты. Мы в таком случае могли бы увидеть медведя и решить, что всего лучше обратиться в бегство, могли бы понести

---

[1] *Джемс У.* Психология. М.: Педагогика, 1991. С. 274—276, 278—279, 281—289.

оскорбление и найти справедливым отразить удар, но мы не ощущали бы при этом страха или негодования.

Высказанная в столь грубой форме гипотеза может немедленно дать повод к сомнениям. А между тем, для того чтобы умалить ее, по-видимому, парадоксальный характер и, быть может, даже убедиться в ее истинности, нет надобности прибегать к многочисленным и отдаленным соображениям. Прежде всего, обратим внимание на то, что каждое восприятие путем какого-то физического воздействия оказывает на наш организм широко распространяющееся действие, предшествующее возникновению у нас эмоции или эмоционального образа. Слушая стихотворение, драму, героическую повесть, мы нередко с удивлением замечаем, что по нашему телу пробегает неожиданно, как волна, дрожь, или сердце наше стало сильнее биться, а из глаз внезапно полились слезы. То же самое в еще более осязательной форме наблюдается при слушании музыки. Если мы, гуляя в лесу, вдруг замечаем что-то темное, двигающееся, наше сердце перестает биться, и мы задерживаем дыхание мгновенно, не успев еще образовать в голове никакой определенной идеи об опасности. Если наш добрый знакомый подходит близко к пропасти, мы начинаем испытывать знакомое чувство беспокойства и отступаем назад, хотя хорошо знаем, что он вне опасности. <...>

Лучшее доказательство того, что непосредственной причиной эмоций является физическое воздействие внешних раздражений на нервы, представляют патологические случаи, когда для эмоций нет соответствующего объекта. Одно из главных преимуществ моей точки зрения на эмоции заключается в том, что при ее помощи мы можем подвести и патологические, и нормальные случаи эмоций под общую схему. Во всяком доме сумасшедших мы встречаем образцы ничем не мотивированного гнева, страха, меланхолии или мечтательности, а также апатии, которая упорно продолжается, несмотря на решительное отсутствие каких бы то ни было побудительных внешних причин. В первом случае мы должны предположить, что нервный механизм сделался столь восприимчивым к известным эмоциям, что почти всякий стимул, даже самый неподходящий, служит достаточной причиной, чтобы вызвать определенное нервное возбуждение и тем породить своеобразный комплекс чувствований, данную эмоцию. Так, если кто-то испытывает одновременно неспособность глубоко дышать, ощущает биение сердца, своеобразную перемену в функциях пневмогастрического нерва, называемую сердечной тоской, стремление принять неподвижное распростертое положение и, сверх того, еще другие неисследованные процессы во внутренностях, то общая комбинация этих явлений порождает в нем чувство страха, и он становится жертвой хорошо знакомого некоторым смертельного испуга.

Мой знакомый, испытывавший припадки этой ужаснейшей болезни, рассказывал, что у него центром душевных страданий были сердечная область и дыхательный аппарат, что главное усилие его побороть припадок заключалось в контролировании дыхания и замедлении сердцебиения, и что страх исчезал, как только ему удавалось глубоко вздохнуть и выпрямиться. Здесь эмоция есть просто ощущение телесного состояния и причиной своей имеет чисто физиологический процесс. <...>

Теперь я хочу приступить к изложению самого важного пункта моей теории, который заключается в следующем. Если мы представим себе какую-нибудь сильную эмоцию и попытаемся мысленно вычитать из этого состояния нашего сознания одно за другим все ощущения связанных с ней телесных симптомов, то в конце концов от данной эмоции ничего не останется, никакого «психического материала», из которого она могла бы образоваться. В результате получится холодное, безразличное состояние чисто интеллектуального восприятия. <...>

Я не могу отрешиться от мысли, что всякий, кто ясно понял поставленный вопрос, согласится с высказанным мной выше положением. Я совершенно не могу вообразить, что эмоция страха останется в нашем сознании, если устранить из него чувства, связанные с усиленным сердцебиением, коротким дыханием, дрожью губ, с расслаблением членов, «гусиной» кожей и возбуждением во внутренностях. Может ли кто-нибудь представить себе состояние гнева и вообразить при этом тотчас же не волнение в груди, прилив крови к лицу, расширение ноздрей, стискивание зубов и стремление к энергичным поступкам, а, наоборот, расслабленные мышцы, ровное дыхание и спокойное лицо? Автор по крайней мере, безусловно, не может этого сделать. В данном случае, по его мнению, гнев должен совершенно отсутствовать как чувство, связанное с известными наружными проявлениями, и можно предположить, что в остатке получится только спокойное, бесстрастное суждение, всецело принадлежащее интеллектуальной области: известное лицо заслуживает наказания. <...>

Чем более я анализирую мои душевные состояния, тем более убеждаюсь, что грубые страсти и увлечения, испытываемые мною, в сущности, создаются и вызываются теми телесными переменами, которые мы обыкновенно называем их проявлениями или результатами; и тем более мне начинает казаться вероятным, что, сделайся мой организм анестетичным (нечувствительным), жизнь аффектов, как приятных, так и неприятных, станет для меня совершенно чуждой и мне придется влачить существование чисто познавательного, или интеллектуального, характера. Хотя такое существование и казалось идеалом для древних мудрецов, но для нас, отстоящих всего на несколько поколений от философской эпохи, выдвинувшей на первый план чувственность, оно должно казаться слишком апатичным, безжизненным, чтобы к нему стоило так упорно стремиться. <...>

Дополнительное доказательство в пользу моей теории

Если моя теория справедлива, то она должна подтвердиться следующим косвенным доказательством. Согласно теории, вызывая в себе произвольно при спокойном состоянии духа так называемые внешние проявления той или другой эмоции, мы должны испытывать и саму эмоцию. Предположение это, на-

сколько его можно было проверить опытом, скорее подтверждается, чем опровергается. Всякий знает, до какой степени бегство усиливает паническое чувство страха и как может возрасти чувство гнева или печали, если дать волю их внешним проявлениям. Возобновляя рыдания, мы усиливаем в себе чувство горя, и каждый новый припадок плача еще более вызывает горесть, пока не наступает, наконец, успокоение, обусловленное утомлением и видимым ослаблением физического возбуждения. Всякий знает, как в гневе мы доводим себя до высшей точки возбуждения, воспроизводя несколько раз подряд внешние проявления этой эмоции.

Подавите в себе внешнее проявление страсти, и она замрет в нас. Прежде чем отдаться вспышке гнева, попробуйте сосчитать до десяти — и повод к гневу покажется вам до смешного ничтожным. Чтобы придать себе храбрости, мы свистим и тем действительно придаем себе уверенность. Но попробуйте просидеть целый день в задумчивой позе, поминутно вздыхая и отвечая упавшим голосом на расспросы окружающих, и вы тем еще усилите ваше меланхолическое настроение. В нравственном воспитании все опытные люди признали чрезвычайно важным правило: если мы хотим подавить в себе нежелательное эмоциональное влечение, мы должны терпеливо и сначала хладнокровно воспроизводить внешние движения, соответствующие желательным для вас душевным настроениям. Результатом упорных усилий в этом направлении будет то, что злобное, подавленное состояние духа исчезнет и заменится радостным и кротким настроением. Расправьте морщины на челе, проясните взор, выпрямите корпус, заговорите в мажорном тоне, весело приветствуя знакомых, и, если у вас не каменное сердце, то вы невольно поддадитесь мало-помалу благодушному настроению.

Более тонкие эмоции

В эстетических эмоциях телесное возбуждение и интенсивность ощущений могут быть слабы. Эстет может спокойно, без всякого телесного возбуждения, чисто интеллектуальным путем, оценить художественное произведение. Однако произведения искусства могут вызывать чрезвычайно сильные эмоции, и в этих случаях опыт вполне гармонирует с нашими теоретическими положениями. Согласно моей теории, основными источниками эмоции являются центростремительные токи. В эстетических восприятиях (например, музыкальных) главную роль играют центростремительные токи, независимо от того, возникают ли наряду с ними внутренние органические возбуждения или нет. Само произведение искусства представляет объект ощущения, и, поскольку эстетическое восприятие есть объект непосредственно грубого, живо испытываемого ощущения, постольку и связанное с ним эстетическое наслаждение грубо и ярко.

Я не отрицаю, что могут быть тонкие наслаждения, иначе говоря, могут быть эмоции, обусловленные исключительно возбуждением центров совер-

шенно независимо от центростремительных токов. К таким чувствованиям можно отнести чувство нравственного удовлетворения, благодарности, любопытства, облегчения после решения задачи. Но слабость и бледность этих чувствований, когда они не связаны с телесными возбуждениями, весьма резко контрастируют с более грубыми эмоциями. У лиц, одаренных чувствительностью и впечатлительностью, такие эмоции всегда бывают связаны с телесным возбуждением: нравственная справедливость отражается в звуках голоса или в выражении глаз и т.п. То, что мы называем восхищением, всегда связано с телесным возбуждением, хотя мотивы, вызвавшие его, могли быть чисто интеллектуального характера. Если ловкое доказательство или блестящая острота не вызывает в нас настоящего смеха, если мы не испытываем телесного возбуждения при виде справедливого или великодушного поступка, то наше душевное состояние едва ли можно назвать эмоцией. Фактически здесь происходит просто интеллектуальное восприятие явлений, которые относятся нами к группе ловких, остроумных или справедливых, великодушных и т.д. Подобные состояния сознания, заключающие в себе простое суждение, следует отнести скорее к познавательным, чем к эмоциональным душевным процессам. <...>

Происхождение эмоциональных реакций

Каким путем различные объекты, вызывающие эмоцию, порождают в нас определенные виды телесного возбуждения? Этот вопрос поднят весьма недавно, но с тех пор были уже сделаны интересные попытки ответить на него. Некоторые виды экспрессии можно рассматривать как повторение в слабой форме движений, которые прежде (когда еще они выражались в более резкой форме) были полезны для индивида. Другие виды экспрессии можно считать воспроизведением в слабой форме движений, которые при иных условиях являлись необходимыми физиологическими дополнениями полезных движений. Примером подобных эмоциональных реакций при гневе или страхе может служить прерывистость дыхания, которая представляет, так сказать, органический отголосок, неполное воспроизведение того состояния, когда человеку приходилось действительно тяжело дышать в борьбе с врагом или в стремительном бегстве. Таковы, по крайней мере, догадки Спенсера по этому вопросу, догадки, подтвержденные со стороны других ученых. Спенсер также, насколько мне известно, первым высказал предположение, что другие движения при страхе и гневе можно рассматривать в качестве рудиментарных движений, которые первоначально были полезными.

> Испытывать в слабой степени, — говорит он, — психические состояния, сопровождающие получение ран или обращение в бегство, — значит, чувствовать то, что мы называем страхом. Испытывать в слабой степени душевные состояния, связанные со схватыванием добычи, убиванием и съедением ее, все рав-

но что желать схватить добычу, убить и съесть. <...> Сильный страх выражается криком, стремлением к бегству, сердечным трепетом, дрожью, — словом, симптомами, сопровождающими действительные страдания, испытываемые от объекта, который внушает нам страх. Страсти, связанные с разрушением, уничтожением чего-нибудь, выражаются в общем напряжении мышечной системы, в скрежете зубами, выпускании когтей, расширении глаз и фыркании — все это слабые проявления тех действий, которыми сопровождается убивание добычи. К этим объективным данным всякий может прибавить из личного опыта немало фактов, значение которых так же понятно. Каждый может на самом себе убедиться, что душевное состояние, вызываемое страхом, заключается в представлении некоторых неприятных явлений, ожидающих нас впереди, и что душевное состояние, вызываемое гневом, заключается в представлении действий, связанных с причинением кому-нибудь страдания.

Принцип переживания в слабой форме реакций, полезных для нас при более резком столкновении с объектом данной эмоции, нашел себе немало приложений в опыте. Такие мелкие детали, как оскаливание зубов, обнажение верхних зубов, скашивание рта на сторону, рассматриваются Дарвином как нечто унаследованное нами от предков, которые имели большие глазные зубы (клыки) и при нападении на врага оскаливали их (как это делают собаки). Подобным же образом, согласно Дарвину, поднимание бровей при направлении внимания на что-нибудь внешнее, раскрывание рта при изумлении обусловлены полезностью этих движений. Поднимание бровей связано с открыванием глаз, чтобы лучше видеть, раскрывание рта — с напряженнейшим слушанием и быстрым вдыханием воздуха, обыкновенно предшествующим мышечным напряжениям. По Спенсеру, расширение ноздрей при гневе есть остаток действий, к которым прибегали наши предки, вдыхая носом воздух во время борьбы, когда они захватывали зубами часть тела противника (!). Дрожь во время страха, по мнению Мантегацца, имеет своим назначением разогревание крови (!). Вундт полагает, что покраснение лица и шеи есть процесс, уравновешивающий давление на мозг крови, приливающей к голове вследствие внезапного возбуждения сердца.

Вундт и Дарвин утверждают, что то же назначение имеют слезы: вызывая прилив крови к лицу, они отвлекают ее от мозга. Сокращение мышц около глаз, которое в детстве предохраняет глаза от чрезмерного прилива крови во время крика у ребенка, сохраняется у взрослых в виде нахмуривания бровей, которые всегда немедленно хмурятся, когда мы сталкиваемся с чем-нибудь неприятным или трудным.

Так как привычка хмуриться перед каждым припадком крика или плача поддерживалась у детей в течение бесчисленного ряда поколений, — говорит Дарвин, — то она прочно ассоциировалась с чувством наступления чего-то бед-

> ственного или неприятного. Затем при аналогичных условиях она возникла и в зрелом возрасте, хотя никогда не доходила до припадка плача. Крик и плач мы начинаем произвольно подавлять в ранний период жизни, от наклонности же хмуриться едва ли можно когда-либо отучиться.

Другой принцип, которому Дарвин, по-видимому, не отдает полной справедливости, может быть назван принципом аналогичного реагирования на аналогичные чувственные стимулы. Есть целый ряд определений, которые мы употребляем в качестве метафор, говоря о впечатлениях, принадлежащих различным чувственным областям: опытные впечатления всевозможных классов могут быть *сладки, богаты* или *прочны,* ощущения всех классов могут быть *остры.* Согласно с этим Вундт и Пидерит рассматривают многие из наиболее выразительных реакций на моральные мотивы как символически употребляемые выражения вкусовых впечатлений. Наше отношение к впечатлениям, имеющим аналогию с ощущениями сладкого, горького, кислого, выражается в движениях, сходных с теми, которыми мы передаем соответствующие вкусовые впечатления.

> Все душевные состояния, которые язык метафорически обозначает горькими, терпкими, сладкими, характеризуются мимическими движениями рта, представляющими аналогию с выражением соответствующих вкусовых впечатлений.

Аналогичная мимика наблюдается в выражениях отвращения и довольства. Выражение отвращения есть начальное движение для извержения рвоты; выражение довольства аналогично улыбке человека, сосущего что-нибудь сладкое или пробующего что-нибудь губами.

Обычный жест отрицания — вращение головы из стороны в сторону около ее оси — есть остаток того движения, которое обыкновенно производят дети, чтобы воспрепятствовать чему-нибудь неприятному проникнуть им в рот, и которое можно постоянно наблюдать в детской. Это движение возникает у нас в случае, когда стимулом является даже простая идея о чем-нибудь неблагоприятном. Подобным же образом утвердительное кивание головы представляет аналогию с нагибанием ее для принятия пищи. У женщин аналогия между движениями, связанными вполне определенно первоначально с обонянием, и выражением морального и социального презрения и антипатии настолько очевидна, что не требует пояснений. При удивлении и испуге мы мигаем, хотя для глаз наших нет никакой опасности; отворачивание глаз на мгновение может служить вполне надежным симптомом того, что ваше предложение пришлось не по вкусу данному лицу и вас ожидает отказ. Этих примеров достаточно для того, чтобы показать, что такие движения экспрессивны по аналогии.

Но если некоторые из наших эмоциональных реакций можно объяснить при помощи двух указанных нами принципов (а читатель, наверное, уже успел

убедиться, как проблематично и искусственно при этом объяснение весьма многих случаев), то все-таки остается много эмоциональных реакций, которые вовсе нельзя объяснить и они должны рассматриваться нами в настоящее время как чисто идиопатические реакции на внешние раздражения. Сюда относятся своеобразные явления, происходящие во внутренностях и внутренних железах, сухость во рту, понос и рвота при сильном страхе, обильное выделение мочи при возбуждении крови и сокращение мочевого пузыря при испуге, зевание при ожидании, ощущение «куска в горле» при сильной печали, щекотание в горле и усиленное глотание в затруднительном положении, «сердечная тоска» при боязни, холодное и горячее местное и общее выделение пота, краснота кожи, а также некоторые иные симптомы, которые хотя и существуют, вероятно, но еще недостаточно отчетливо выделены среди других и не получили особого названия. По мнению Спенсера и Мантегацца, дрожь, наблюдаемая не только при страхе, но и при многих других возбуждениях, есть явление чисто патологическое. Таковы и другие сильные симптомы ужаса — они вредны для существа, испытывающего их. В таком сложном образовании, как нервная система, должно существовать много случайных реакций, эти реакции не могли бы развиваться совершенно самостоятельно благодаря одной лишь пользе, которую они смогли представлять для организма. Морская болезнь, боязнь щекотки, застенчивость, любовь к музыке, наклонность к различным опьяняющим напиткам должны были возникнуть случайным путем. Было бы нелепо утверждать, что ни одна из эмоциональных реакций не могла бы возникнуть таким мнимо случайным путем.

У. Вейтен

Теории эмоций*

Как психологи объясняют переживание эмоций? Существует множество теорий и конфликтующих моделей. Некоторые из них серьезно обсуждаются на протяжении ста лет. По мере того как мы будем описывать эти теории, вы увидите, что суть разногласий вам уже знакома. Теории эмоций, подобно теориям мотивации, различаются по своему акценту либо на биологическую, врожденную основу эмоций, либо на социальную или окружение.

Теория Джеймса—Ланге

Ранее мы отмечали, что Уильям Джеймс был одним из первых теоретиков, побуждавших психологов исследовать функции сознания. Теория эмоций, разработанная Джеймсом более ста лет тому назад, остается влиятельной и по сей день. Приблизительно в одно время и независимо друг от друга, Уильям Джеймс[1] и Карл Ланге[2], предположили, что сознательное переживание эмоций является результатом восприятия автономного возбуждения. Их теория противоречит здравому смыслу. Житейская логика говорит о том, что когда в лесу вы случайно сталкиваетесь с гремучей змеей, сознательное переживание страха приводит к висцеральному возбуждению (к ответу «борьба или бегство»). Теория Джеймса—Ланге утверждает обратное: восприятие висцерального возбуждения приводит к сознательному переживанию страха (см. рис. 1). Другими словами, вопреки здравому предположению, что ваше сердце забилось чаще, потому что вам страшно, Джеймс и Ланге говорят, что вам страшно, потому что ваше сердце бьется более часто.

---

* *Weiten W.* Psychology: Themes and Variations. Pacific Grove etc.: Brooks/Cole, ITP, 1995. P. 406–409. (Перевод Ю.Б. Дормашева.)

[1] См.: *James W.* What is emotion // Mind. 1884. Vol. 19. P. 188—205.

[2] См.: *Lange C.* One leuds beveegelser // The Emotions / K. Dunlap (Ed.). Baltimore: Williams and Wilkins, 1885.

Теория Джеймса–Ланге делает акцент на физиологических детерминантах эмоций. Согласно этому взгляду, различные паттерны автономной активации приводят к переживанию различных эмоций. Следовательно, предполагается, что люди различают эмоции, например, страх, радость и гнев, на основе той определенной конфигурации физиологических реакций, которую они воспринимают.

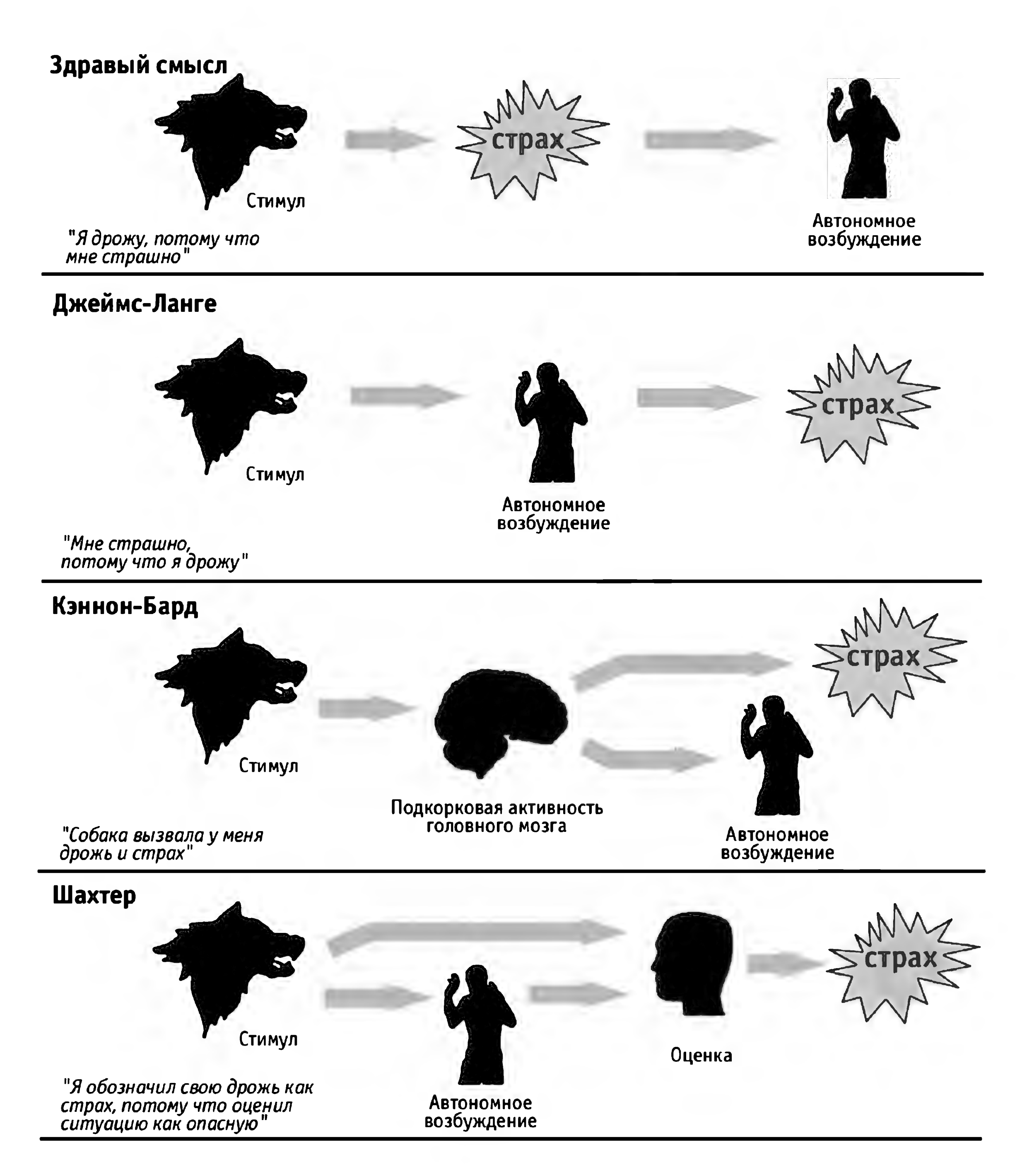


Рис. 1

Теория Кэннона—Барда

Уолтер Кэннон пришел к заключению, что теория Джеймса—Ланге не является убедительной[3]. Он разработал концепции гомеостаза и ответа «борьба или бегство» и показал, что физиологическое возбуждение может происходить без переживания какой-либо эмоции (например, при энергичном выполнении физических упражнений). Кроме того, Кэннон утверждал, что висцеральные изменения настолько медленные, что не могут предшествовать сознательному переживанию эмоций. Наконец, он утверждал, что люди, переживающие абсолютно разные эмоции, например, страх, радость или гнев, проявляют почти одинаковые паттерны автономного возбуждения.

Таким образом Кэннон подготовил почву для другого объяснения эмоций, которое несколько позже предложил Филип Бард[4]. В своем итоговом варианте теория Кэннона—Барда утверждает, что эмоция возникает тогда, когда таламус посылает сигналы одновременно в кору (порождая сознательное переживание эмоции) и в автономную нервную систему (порождая висцеральное возбуждение). С целью сравнения модель Кэннона—Барда представлена на том же рис. 1, что и модель Джеймса—Ланге. Кэннон и Бард ошибались, указывая на таламус как на нервный центр эмоций. Как говорилось раньше, с эмоциями связаны лимбическая система, гипоталамус и другие неврологические структуры. Тем не менее, большинство современных теоретиков разделяют точку зрения Кэннона—Барда, согласно которой эмоции берут начало в подкорковых структурах головного мозга[5].

В конце концов, ключевым вопросом в споре между сторонниками теории Джеймса—Ланге и теории Кэннона—Барда стал вопрос о том, связаны ли различные эмоции с различными паттернами автономного возбуждения. В течение нескольких десятилетий данные исследований подтверждали главным образом теорию Кэннона—Барда. Надежных связей между различными эмоциями и различными паттернами автономной активации обнаружено не было[6]. Однако, более недавние исследования зафиксировали определенные тонкие различия в паттернах висцерального возбуждения, сопровождающих такие основные эмоции, как веселье, печаль, гнев и страх[7].

---

[3] См.: *Cannon W.B.* The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternate theory // American Journal of Psychology. 1927. Vol. 39. P. 106—124.

[4] См.: *Bard P.* On emotional experience after decortication with some remarks on theoretical views // Psychological Review. 1934. Vol. 41. P. 309—329.

[5] См. *Buck R.* The Communication of Emotion. N.Y.: Guilford Press, 1984; *Izard C.E.* Emotion-cognition relationships and human development // Emotions, Cognition and Behavior / C.E. Izard, J. Kagan, R.B. Zajonc (Eds.). Cambridge, England: Cambridge University Press, 1984; *Tomkins S.S.* Affect as amplification: Some modifications in theory // Emotion: Theory, Research and Experience. Vol. 1 / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1980.

[6] См. *Strongman K.T.* The Psychology of Emotion. N.Y.: Wiley, 1978.

[7] См. *Ekman P., Levenson R.W., Friesen W.V.* Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions // Science. 1983. Vol. 221. P. 1208–1210; *Levenson R.W.* Autonomic nervous system differences among emotions // Psychological Science. 1992. Vol. 3. P. 23–27.

Споры продолжаются, так как большинство психологов сомневаются, может ли человек в действительности провести различение между этими едва отличающимися паттернами физиологической активации[8]. Люди не являются большими специалистами в распознавании изменений автономного возбуждения. Поэтому должно существовать какое-то другое объяснение того, каким образом они дифференцируют множество эмоций.

Двухфакторная теория Шахтера

Станли Шахтер считает, что люди устанавливают различия между альтернативными эмоциями, рассматривая ключевые признаки ситуации. Согласно Шахтеру, переживание эмоции зависит от двух факторов: 1) автономного возбуждения и 2) когнитивной интерпретации этого возбуждения[9]. Шахтер предполагает, что если вы испытываете висцеральное возбуждение, то для того, чтобы объяснить его, вы обследуете свое окружение (см. рис. 1). Если вы попали в автомобильную пробку, то скорее всего назовете свое возбуждение гневом. Если вы сдаете важный экзамен, то вероятно обозначите его как тревожность. Если же вы празднуете свой день рождения, то скорее всего назовете его весельем.

Шахтер разделяет положение теории Джеймса—Ланге, согласно которому эмоции являются следствием возбуждения. Но вместе с тем он разделяет положение теории Кэннона—Барда, согласно которому разные эмоции вызывают неразличимые паттерны возбуждения. Он примиряет эти точки зрения, утверждая, что для обозначения и различения конкретных эмоций люди рассматривают внешние, а не внутренние сигналы. По существу, Шахтер предполагает, что человек думает следующим образом: «Если я возбужден, а ваше поведение выглядит оскорбительным, то я должен быть в гневе».

Двухфакторная теория проверялась во многих исследованиях, результаты которых были неоднозначны. Некоторые аспекты этой модели подтвердились, другие — нет[10]. В особенности удачным примером исследований, подтверждающих двухфакторную теорию, является исследование межличностной привлекательности, которое провели в естественных условиях Даттон и Эрон[11]. Они

---

[8] См. *Zillmann D.* Transfer of excitation in emotional behavior // Social Psychophysiology: A Sourcebook / J.T. Cacioppo, R. Petty (Eds.). N.Y.: Guilford Press, 1983.

[9] См. *Schachter S.* The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state // Advances in Experimental Social Psychology. Vol. 1 / L. Berkowitz (Ed.). N.Y.: Academic Press, 1964; *Schachter S., Singer J.E.* Cognitive, social and physiological determinants of emotional state // Psychological Review. 1962. Vol. 69. P. 379–399; *Schachter S., Singer J.E.* Comments on the Maslach and Marshall-Zimbardo experiments // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37. P. 989–995.

[10] См. *Reisenzein R.* The Schachter theory of emotion: Two decades later // Psychological Bulletin. 1983. Vol. 94. P. 239–264.

[11] См. *Dutton D., Aron A.* Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety // Journal of Personality and Social Psychology. 1974. Vol. 30. P. 510–517.



Рис. 2

устраивали встречи девушки с молодыми людьми на мосту. Когда молодой человек шел по мосту, девушка просила его ненадолго задержаться, чтобы заполнить опросник. Цель и результаты своего исследования она обещала рассказать позже и давала ему номер своего телефона. Автономным возбуждением манипулировали благодаря тому, что данный сценарий разыгрывался на двух совершенно различных мостах. Один — длинный подвесной мост угрожающе раскачивался над горным потоком на высоте 230 футов [70 метров. — *Ю.Д.*] (см. фото на рис. 2). Другой был солидным надежным сооружением, проходившим на высоте около 10 футов [3 метра — *Ю.Д.*] над небольшим ручейком. Экспериментаторы предполагали, что люди, идущие по шаткому, небезопасному мосту, будут испытывать эмоциональное возбуждение, и что некоторые из них свяжут это возбуждение не с мостом, а с девушкой. В таком случае, они могут ошибочно назвать свою эмоцию вожделением, а не страхом, и сделать вывод, что очарованы этой девушкой. Зависимой переменной было число молодых людей, позвонивших впоследствии этой девушке, чтобы добиться свидания. Как и ожидалось, среди тех, с кем девушка встретилась на опасном мосту, с целью назначить свидание ей позвонило большее количество молодых людей, чем среди встретившихся на надежном мосту.

Это исследование подтверждает гипотезу, что люди нередко выводят эмоции из своего физиологического возбуждения и обозначают их соответственно тому когнитивному объяснению, которое они этим эмоциям дают. Факт, что это объяснение может быть ошибочным, проливает свет на то, почему люди зачастую не могут разобраться в собственных эмоциях.

Хотя двухфакторная теория получила поддержку, исследования обнаружили и некоторые, накладываемые на нее ограничения[12]. Ситуации не могут штамповать эмоции в любое время в точности одинаковым образом. Пытаясь объяснить возбуждение, человек выходит за рамки непосредственной ситуации. Он может учитывать воспоминания о прошлых событиях[13]. Наконец, ошибочное восприятие эмоций, дающее обоснование двухфакторной теории, по-видимому происходит преимущественно в новых ситуациях, при умеренном возбуждении[14]. Следовательно, эмоции не столь пластичны, как это первоначально предполагала двухфакторная теория.

Эволюционные теории эмоций

По мере того как обнаруживались ограничения двухфакторной теории, теоретики начали возвращаться к идеям, сформулированным Чарльзом Дарвиным более века тому назад. Согласно Дарвину, эмоции развиваются потому, что имеют адаптивное значение[15]. Например, страх может помочь организму избежать опасности и следовательно способствует его выживанию. Следовательно, Дарвин рассматривал эмоции человека как продукт эволюции. Это предположение служит основанием для нескольких широко известных теорий эмоций, разработанных независимо С.С. Томкинзом, Карроллом Изардом и Робертом Платчиком[16].

Эволюционные теории рассматривают эмоции преимущественно как врожденные реакции на определенные стимулы. Как таковые, эмоции должны распознаваться в подавляющем большинстве ситуаций незамедлительно и без особого размышления. В конце концов, свои эмоции должны с легкостью распознавать примитивные животные, неспособные к сложному мышлению. Теоретики-эволюционисты считают, что развитие эмоций происходило до мышле-

---

[12] См.: *Leventhal H., Tomarken A.J.* Emotion: Today's Problems // Annual Review of Psychology. 1986. Vol. 37. P. 565–610.

[13] См.: *Maslach C.* Negative emotional biasing of unexplained arousal // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37. P. 953–969.

[14] См.: *Cotton J.L.* A review of research on Schachter's theory of emotion and the misattribution of arousal // European Journal of Social Psychology. 1981. Vol. 11. P. 365–397.

[15] См.: *Darwin C.* The Expression of Emotions in Man and Animals. N.Y. Philosophical Library, 1872.

[16] См.: *Izard C.E.* Emotion-cognition relationships and human development // Emotions, Cognition and Behavior / C.E. Izard, J. Kagan, R.B. Zajonc (Eds.). Cambridge, England: Cambridge University Press, 1984; *Plutchik R.* Emotions: A general psychoevolutionary theory // Approaches to Emotion / K.R. Scherer, P. Eckman (Eds.). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1984; *Tomkins S.S.* Affect as amplification: Some modifications in theory // Emotion: Theory, Research and Experience / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1980. Vol. 1; *Tomkins S.S.* Affect, Imagery, Consciousness: 3. Anger and Fear. N.Y.: Springer-Verlag, 1991.

[Базовые эмоции]

Силвен Томкинз	Карролл Изард	Роберт Платчик
Страх (fear)	Страх	Страх
Гнев (anger)	Гнев	Гнев
Наслаждение (enjoyment)	Радость (joy)	Радость
Отвращение (disgust)	Отвращение	Отвращение
Интерес (interest)	Интерес	Предвкушение
Удивление (suprise)	Удивление	Удивление
Презрение (contemt)	Презрение	
Стыд (shame)	Стыд	
	Печаль (sadness)	Печаль
Горе (distress)		
	Вина (guilt)	
		Одобрение (acceptance)

Рис. 3

ния. Они утверждают, что мышление играет в эмоциях сравнительно небольшую роль, хотя и допускают, что научение и познание могут как-то влиять на эмоции человека. Эволюционные теории, как правило, предполагают, что эмоции возникают в подкорковых структурах головного мозга (таких, как гипоталамус и лимбическая система), которые появились прежде высших зон головного мозга, расположенных в коре и связанных с процессами сложного мышления.

Кроме того, эти теории предполагают, что эволюция снабдила человека небольшим количеством врожденных эмоций с испытанным адаптивным значением. Как следствие, принципиальный вопрос, над которым бьются эволюционные теории, это вопрос о том, какие эмоции являются базовыми. Заключения по этой проблеме, к которым пришли ведущие теоретики в данной области, приведены в табличном виде на рис. 3. Как видно из таблицы, списки первичных [базовых. — *Ю.Д.*] эмоций по Томкинзу, Изарду и Платчику хотя и не совпадают, все же в значительной степени перекрываются. Все трое приходят к выводу, что люди проявляют от восьми до десяти первичных эмоций. Кроме того, шесть из этих эмоций встречаются во всех трех списках, а именно: страх, гнев, радость, отвращение, интерес и удивление. Конечно, число эмо-

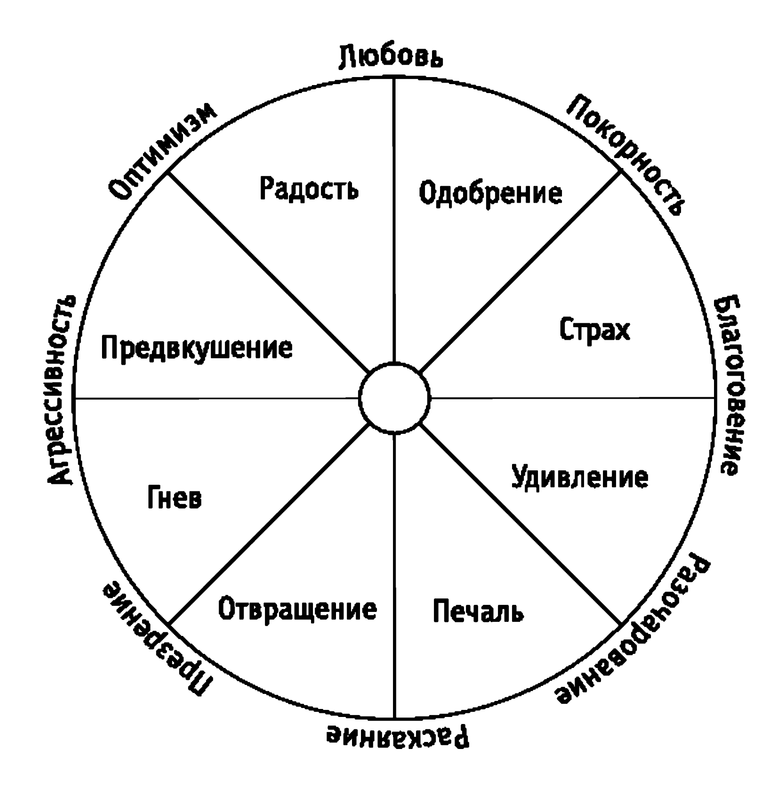


Рис. 4

ций, переживаемых людьми, гораздо больше. Как эволюционные теории объясняют это многообразие? Они предполагают, что большинство человеческих эмоций получаются благодаря (1) смешиваниям первичных эмоций и (2) изменениям в их интенсивности. Например, Роберт Платчик разработал красивую модель того, как первичные эмоции, например, страх и удивление, в результате смешивания дают вторичные эмоции, например, благоговение (см. рис. 4). Кроме того, модель Платчика утверждает, что различные эмоции, такие, как опасение, страх и ужас, содержат одну первичную эмоцию, переживаемую с разной интенсивностью.

Р.Л. Аткинсон,
Р.С. Аткинсон,
Э.Е. Смит,
Д.Дж. Бем,
С. Нолен-Хоэксема

[Роль когнитивной оценки и выразительных движений в возникновении эмоций]*

Когда мы переживаем событие или действие, мы интерпретируем ситуацию с точки зрения наших личных целей и благополучия («Я выиграл состязание и чувствую себя счастливым» или «Я провалил экзамен и чувствую себя подавленным»). Такую интерпретацию называют когнитивной оценкой. <...>

Параметры оценки

Теория эмоций, которую мы назовем теорией оценок, на самом деле это несколько теорий, согласно которым именно оценка людьми ситуаций (а не общего физиологического возбуждения) ведет к субъективному переживанию эмоции и связанному с ней физиологическому возбуждению. Теории оценок подразделяются на: а) теории, в которых определяются основные или фундаментальные эмоции, переживаемые всеми, а затем классифицируются ситуации и оценки, которые вызывают эти основные эмоции; и б) теории, которые определяют основные параметры оценок и те конкретные эмоции, которые возникают в результате этих оценок.

Согласно первой группе теорий оценок, существует относительно небольшой набор «основных» эмоций, каждая из которых вызывается конкретной

---

* *Аткинсон Р.Л., Аткинсон Р.С., Смит Э.Е., Бем Д.Дж., Нолен-Хоэксема С.* Введение в психологию. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 459, 461-464, 467-468. [В ряде случаев библиографические ссылки в источнике приводятся не полностью. – *Ред.-сост.*]

оценкой некоторого события. В табл. 1 перечислены несколько эмоций и соответствующих оценок.

Таблица 1

Основные эмоции и их причины[1]

Эмоция	Оценка
Огорчение (горе)	Потеря любимого человека
Страх	Угроза
Гнев	Препятствие
Радость	Потенциальный интимный партнер
Доверие	Членство в группе
Отвращение	Неприятный объект
Предчувствие	Новая территория
Удивление	Внезапное появление незнакомого объекта

Эти основные эмоции существуют в каждой человеческой культуре и во всем животном царстве. Некоторые события могут всеми оцениваться одинаково. Например, большую шипящую змею большинство животных и людей расценят как угрозу. Однако типы угроз, вызывающих оценки, перечисленные в табл. 1, могут различаться у разных видов и разных человеческих культур. Например, многие американцы были бы шокированы, придя на пляж и обнаружив, что там все голые, но многих бразильцев такая сцена не тронула бы, поскольку солнечные ванны в голом виде в Бразилии распространены больше, чем в Америке.

Вторая группа теорий оценок определяет основные параметры оценок (а не основной набор эмоций) и эмоциональные последствия этих параметров. Пример дан в табл. 2.

Таблица 2

Основные параметры оценки и их последствия[2]

	Встречается	Не встречается
Желательные	Радость	Огорчение
Нежелательные	Дистресс (подавленность)	Облегчение

Один параметр — это желаемость предстоящего события, другой — его вероятность. Объединив эти два параметра, мы получаем 4 возможные оценки, каждая из которых вызывает разную эмоцию (для простоты мы приводим в

[1] См.: Emotion: theory, research and experience. Vol. 1 / R. Plutchek, H. Kellerman (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1980.

[2] См.: *Roseman I.J.* Cognitive determinants of emotions: A structural theory // Review of personality and social psychology. Vol. 5. Emotions, relationships and health / P. Shaver (Ed.). Beverly Hills: Sage, 1984.

примере только 4 эмоции). Когда желаемое событие происходит (например, возникновение чувства любви), мы ощущаем радость; когда желаемое событие не происходит (любимый человек не любит нас), мы переживаем печаль; когда происходит нежелательное событие (провал на экзамене), мы ощущаем расстройство; когда нежелательное событие не происходит (экзамен не провален), мы испытываем облегчение.

В предыдущем примере упомянуты только два параметра, но в большинстве теорий когнитивной оценки их предлагается множество. Например, Смит и Еллсворт обнаружили, что для описания 15 эмоций (включая, например, гнев, вину и печаль) требуется не менее 6 параметров[3]. К этим параметрам относятся: а) желаемость ситуации (приятная-неприятная); б) предполагаемые затраты усилий в связи с данной ситуацией; в) определенность ситуации; г) внимание, которое желательно уделить ситуации; д) ощущаемый контроль над ситуацией; е) часть контроля над ситуацией, приписываемая внечеловеческим силам. Примеры действия двух последних параметров: гнев, связанный с неприятной ситуацией, созданной другим человеком; вина, связанная с неприятной ситуацией, которую сам создал; печаль, связанная с неприятной ситуацией, полностью зависящей от обстоятельств. Так, если вы и ваш друг пропустили концерт, который вы ждали и очень хотели послушать, то вы будете чувствовать: гнев, если концерт пропущен потому, что ваш друг куда-то засунул билеты; вину, если это вы их так запрятали; досаду, если концерт отменен из-за болезни исполнителя. Достоинство такого подхода состоит в том, что он подробно определяет процесс оценки и объясняет широкий диапазон эмоциональных переживаний.

Некоторые клинические приложения

Тот факт, что когнитивные оценки способствуют дифференциации эмоций, проясняет суть загадочного клинического наблюдения. Один пациент, как сообщают клиницисты, иногда переживает эмоцию, но не сознает ее. То есть у этого пациента нет субъективного ощущения эмоции, и все же он реагирует в соответствии с ней; например, пациент не чувствует гнева, но действует враждебным образом. Позднее он может переживать эмоцию и соглашаться, что в некотором смысле она была у него и раньше. Фрейд полагал, что в этом явлении участвует подавление болезненных мыслей, и современные работы по оценке и эмоциям согласуются с этой гипотезой. Поскольку именно мнение о ситуации обычно придает эмоции качество, то, если не дать этому мнению войти в сознание (т.е. если оно подавляется), это помешает ощутить качество этой эмоции.

Еще одна точка соприкосновения клинического анализа и экспериментальных исследований лежит в области эмоционального развития. Клинические дан-

[3] См.: *Smith, Ellsworth,* 1985, 1987.

ные показывают, что ощущение человеком удовольствия и расстройства по мере его развития от ребенка до взрослого меняется довольно мало; развиваются же именно мысли, связываемые с этими ощущениями[4]. Так, ощущение радости может быть одним и тем же и в 3 года, и в 30 лет, но то, чему мы радуемся, весьма различно. Это согласуется с рассмотренными выше фактами.

Ощущения удовольствия и расстройства возникают благодаря обратной связи от автономного возбуждения, и характер этого возбуждения может мало меняться в течение жизни. Напротив, связанные с ощущениями мысли — это просто эмоциональные убеждения, и они должны развиваться таким же образом, как и другие аспекты познавательной деятельности. Наконец, работы по оценке эмоций согласуются с явлением, которое знакомо не только клиницистам, но и всем нам: то, в какой степени ситуация способна вызвать эмоцию, зависит от нашего опыта. Встречаясь со слишком критически настроенным нанимателем, некоторые люди просто досадуют, тогда как других это приводит в ярость. Из-за чего такая разница? По-видимому, из-за различий в прошлом опыте: возможно, те, кого это бесит, в прошлом пострадали от сверхкритического начальства, а у тех, кто просто досадует, такого опыта не было. Возможная связь между прошлым опытом и наличной эмоцией есть процесс оценки; т.е. прошлый опыт влияет на наше мнение о наличной ситуации, а это мнение затем влияет на переживаемую эмоцию.

Эмоция без когнитивной составляющей

Бывает ли так, что когнитивная оценка не участвует в эмоции? Когда, например, крыса получает удар током в первый раз, ей вроде бы не о чем задуматься, и ее эмоциональная реакция лишена когнитивной составляющей. Сходным образом, если вас ударили в лицо, вы ощутите эмоцию раньше, чем будете интерпретировать это событие.

Приведенные примеры показывают, что существует два типа эмоциональных переживаний: те, что основаны на когнитивной оценке, и те, которые ей предшествуют[5]. Такое деление согласуется с работами по физиологии эмоций, в которых исследуются структуры мозга, участвующие в эмоции. Одна такая структура называется миндалиной — это небольшое миндалевидное образование, расположенное в нижней части мозга, о котором известно, что оно регистрирует эмоциональные реакции. До недавнего времени полагали, что миндалина получает все сигналы только от коры; поскольку кора — место локализации когнитивных функций, предполагалось, что входящие в миндалину

[4] См.: *Brenner C.* A psychoanalytic theory of affects // Emotion: theory, research and experience. Vol. 1 / R. Plutchek, H. Kellerman (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1980.

[5] См.: *Zajonc R.B.* Compresence // Psychology of group influence / P.B. Paulus (Ed.). Hillsdale: Erlbaum, 1980.

сигналы всегда содержат когнитивную оценку. Но в более новых исследованиях с крысами были обнаружены соединения между сенсорными каналами и миндалиной, которые не проходят через кору; эти прямые соединения могут быть биологической основой докогнитивных эмоций (эмоций, не основанных на оценке). Так, миндалина способна реагировать на тревожную ситуацию раньше коры, из чего следует, что иногда мы чувствуем раньше, чем начинаем думать. Например, если краешком глаза вы увидите что-то, напоминающее змею, ваша миндалина пошлет сигнал тревоги, который заставит вас отпрыгнуть раньше, чем кора мозга определит, что на самом деле это был безобидный кусок веревки. Это исследование проводилось на крысах, но существует основание полагать, что соответствующие нервные пути есть и у человека[6].

Хотя эмоциональные переживания могут возникать у нас без сознательной и произвольной когнитивной оценки, они в этом случае ограничены недифференцированными положительными или отрицательными чувствами. Если определять когнитивную оценку широко, включая в нее примитивную, или автоматическую, оценку ситуаций, выработанную у нас в ходе эволюции, то можно сказать, что та или иная когнитивная оценка присутствует практически во всех эмоциях[7]. <...>

Сила и дифференциация эмоций

Гипотеза обратной связи

Представление о том, что помимо коммуникативной функции выражение лица способствует переживанию эмоций, иногда называют гипотезой обратной связи[8]. Согласно этой гипотезе, так же как мы получаем обратную связь от автономного возбуждения (или воспринимаем его), так мы получаем обратную связь и от своего выражения лица, и эта обратная связь объединяется с другими составляющими эмоции, создавая более сильное переживание. Это означает, что если вы заставите себя улыбнуться и будете держать улыбку несколько секунд, то почувствуете себя счастливее; если же вы нахмуритесь, то почувствуете напряжение и злость. (Попробуйте!)

Гипотезу обратной связи подтверждает то, что испытуемые, которые преувеличивали реакции своего лица на эмоциональные стимулы, сообщали о большей эмоциональной реакции, чем испытуемые, которые этого не делали. В одном исследовании испытуемые оценивали приятность различных запахов, одновременно улыбаясь или хмурясь. Улыбка способствовала восприятию запахов как более приятных; хмурое выражение способствовало восприятию запа-

---

[6] См.: *Le Doux,* 1989.

[7] См.: *Lazarus R.S.* Emotion and adaptation. N.Y.: Oxford University Press, 1991.

[8] См.: *Tomkins S.S.* Affect, imagery, consciousness. Vol. 1. Positive affects. N.Y.: Springer, 1962.

хов как менее приятных[9]. Возможно, однако, что в этом эксперименте испытуемые умозаключали, что когда они выражают улыбку, то должны быть счастливее, и поэтому их эмоциональное выражение влияло на суждения. В последующих исследованиях возможность того, что испытуемые заметят какую-либо связь между своим выражением лица и эмоцией, была практически исключена. В одном таком эксперименте испытуемые оценивали забавность мультфильмов, зажав одновременно ручку либо в зубах, либо губами. Если ручку зажимать зубами, на лице получается улыбка, а если ее держать губами, лицо получается хмурое. (Попробуйте!) Как и ожидалось, мультфильмы считались более забавными, когда ручка была зажата в зубах, а не губами[10]. Помимо этих исследований, показавших прямую связь между выражением лица и ощущаемой эмоцией, другие эксперименты показывают, что выражение лица может косвенно влиять на эмоции, повышая автономное возбуждение. Такое косвенное влияние было продемонстрировано в эксперименте, обсуждавшемся нами ранее, где создание определенных эмоциональных выражений вело к изменениям сердечного ритма и температуры кожи. Следовательно, к списку составляющих эмоционального переживания следует добавить выражение эмоции на лице.

Некоторые исследователи также полагают, что выражение лица может определять качество эмоции. Поскольку выражения основных эмоций различны и происходят быстро, они, по меньшей мере потенциально, могут вносить вклад в дифференцирование эмоций. Томкинс предположил, что обратная связь от выражения лица, будучи либо положительной, либо отрицательной, может быть средством для различения положительных и отрицательных эмоций[11]. Если такое предположение верно, это возвращает нас (частично) к уже упоминавшейся теории Джеймса—Ланге, согласно которой эмоция есть восприятие определенных изменений в организме; выражения лица — это телесное изменение: нам радостно, потому что мы улыбаемся.

Кровоток и температура мозга

Какие именно аспекты выражения лица делают его изначально положительным или отрицательным? Возможно, ответ заключается в том, что сокращение определенных мышц лица может менять давление крови в соседних кровеносных сосудах. Это, в свою очередь, может влиять на мозговой кровоток, от которого зависит температура мозга, которая, в свою очередь, может активировать или тормозить выделение различных медиаторов, а последние могут быть составной частью активности коры, связанной с эмоциями. Например, при

---

[9] См.: *Kraut,* 1982.

[10] См.: *Strack, Martin, Stepper,* 1988.

[11] См.: *Tomkins S.S.* Affect as amplification: Some modifications in theory // Emotion: theory, research and experience. Vol. 1 / R. Plutchek, H. Kellerman (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1980.

улыбке конфигурация лицевых мышц может привести к понижению температуры в участке мозга, в котором выделяется медиатор серотонин; это изменение температуры может блокировать выделение медиатора, создав положительное чувство. Решающий путь, таким образом, ведет от выражения лица к потоку крови, затем к температуре мозга и затем к эмоциональному ощущению[12].

Существование такого пути от выражения лица к эмоции было подтверждено в экспериментах. В одном исследовании был использован тот факт, что произношение немецкой гласной «ü» (как в слове «für») требует растяжения тех же лицевых мускулов, которые при улыбке сокращаются. Это предполагает, что выражение лица, нужное для произнесения «ü», может вести к отрицательным чувствам. Чтобы это проверить, немецкие испытуемые читали вслух рассказы, содержавшие много слов с «ü» либо вообще не содержавшие таких слов; рассказы были уравнены по содержанию и эмоциональному тону. Когда испытуемых спросили, насколько им понравились рассказы, то рассказы со многими «ü» они оценили менее благоприятно, чем рассказы без «ü». Во время чтения испытуемыми рассказов замерялась также температура их лба с целью оценить температуру мозга. Температура повышалась при чтении рассказов со многими «ü», но не при чтении рассказов без таких слов. Итак, выражение лица, нужное для произнесения «ü», вело и к повышению температуры мозга, и к отрицательному чувству, что говорит в поддержку предполагаемой цепочки от выражения лица к температуре мозга и эмоциональному ощущению[13].

---

[12] См.: *Zajonc R.B.*, *Murphy S.T.*, *Inglehart M.* Feeling and facial efference: Implications of the vascular theory of emotion // Psychological Review. 1989.

[13] См.: Там же.

П.К. Анохин

Эмоции*

Эмоции (фр. emotion, от лат. emovere — возбуждать, волновать) — физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека — от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения. <...>

Эволюция эмоций

Если исходить из того, что эмоции представляют собой такую форму реакций, которые непременно охватывают весь организм и приобретают ярко выраженный субъективный характер, то мы должны поставить вопрос: каково происхождение эмоций, когда и как они появились в процессе эволюции?

На основании дарвиновского понимания эволюции приспособительных реакций организма можно утверждать, что эмоциональные состояния сыграли когда-то положительную роль, создав условия для более широкого и более совершенного приспособления животных к окружающим условиям. Первичные ощущения примитивных животных не могли бы удержаться в процессе эволюции и развиться в столь многогранные и утонченные эмоциональные состояния человека, если бы они не послужили прогрессу в приспособительной деятельности животных. В противном случае они давно были бы устранены естественным отбором.

В чем же состоит это более совершенное приспособление?

Решающей чертой эмоционального состояния является его интегральность, его исключительность по отношению к другим состояниям и другим реакциям. Эмоции охватывают весь организм, они придают состоянию чело-

---

* *Анохин П.К.* Избранные труды: философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука, 1978. С. 311—314, 332—335.

века определенный тип переживаний. Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализации воздействия и конкретный механизм ответной реакции организма. Именно это свойство организма — определять благодаря эмоции качество воздействия с помощью самого древнего и универсального критерия всего живого на Земле — выживаемости — и придало эмоциям универсальное значение в жизни организма. Вместе с тем организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособленным к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры тех или иных воздействий, может со спасительной быстротой отреагировать на них с помощью определенного качества эмоционального состояния, сведя их, так сказать, к общему биологическому знаменателю: полезно или вредно для него данное воздействие.

Насколько важна эта интеграция организма в эмоциональном состоянии, можно видеть на примере простой болевой эмоции, которая в той или иной мере каждым человеком испытывалась в жизни.

Допустим, что имеется какое-то травматическое поражение суставной сумки. Как известно, такое поражение создает крайне тягостное болевое ощущение, болевую эмоцию. Какие средства может употребить наш организм для построения новой моторной координации с исключением пораженного сустава? Практика показывает, что в таких случаях создаются исключительно широкие возможности вовлечения новых мышц, новых суставов и даже целых конечностей. Однако во всех этих случаях ограничивающим фактором является только ощущение боли. Организм человека осуществляет в этих случаях многочисленные попытки движения, «обходя» болевое ощущение, как только оно возникает. В данном случае болевая эмоция играет роль своеобразного отрицательного «пеленга», помогающего организму воздерживаться от несовместимых с жизнью движений («щажение» в медицинской практике).

Стоит только представить себе, что этот подбор не вредящих здоровью движений производился бы на основе каких-либо других критериев, например степени натяжения мышцы, угла отклонения в суставе и т.д., как сразу же станут ясными все совершенство универсального характера эмоциональных состояний и крайняя выгодность их в приспособительном смысле. Практически весь жизненный опыт человека, начиная с первых дней жизни, помогает ему избегать вредных воздействий не на основе учета объективных параметров вредящего агента (например, острота повреждающего предмета, глубина погружения его в кожу и т.д.), а на основе именно того «общего знаменателя», который выражается эмоциональным состоянием: «больно», «неприятно».

Все вышесказанное приводит к выводу, что с эволюционной точки зрения первичные эмоциональные состояния животных как своеобразные интегральные состояния, однажды появившись, были немедленно включены в фонд приспособительных реакций организма. Они давали возможность производить

более быструю оценку внешнего воздействия и более широкие возможности выбора оптимальных условий для выживания. Именно это приспособительное значение ощущений и эмоций позволило им в процессе эволюции закрепиться наследственно и достичь той широты и изощренности, какую мы наблюдаем на стадии общественного развития человека.

Можно сказать, что всем без изъятия жизненным потребностям и отправлениям, включая и проявления интеллектуальной деятельности, сопутствует соответствующий эмоциональный тонус, благодаря которому организм непрерывно остается в русле оптимальных жизненных функций.

Многочисленные факты, установленные психологами и физиологами, демонстрируют некоторый единый план в архитектуре живого организма, благодаря которому все разнообразные его функции санкционируются или отвергаются на основании одного и того же принципа — принципа их соответствия сформировавшемуся в данное время определенному эмоциональному состоянию. <...>

Биологическая теория эмоций

Теории эмоциональных состояний отличаются одной чертой, которая и является причиной их недостаточности: они не рассматривают эмоциональные состояния как закономерный факт природы, как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира. Исходя из дарвиновской точки зрения на эволюцию полезных приспособлений, надо считать, что эмоциональные состояния, удержавшиеся в процессе эволюции и развившиеся до своего тончайшего выявления у человека, не могли бы ни появиться, ни сохраниться, а тем более закрепиться наследственностью, если бы они в какой-то степени были либо вредны, либо бесполезны для жизненно важных функций животного. Вопрос сводится лишь к тому, в чем состоит биологическая и физиологическая полезность эмоций и эмоциональных ощущений в осуществлении жизненно важных функций организма.

Если дать общую характеристику поведения живых существ, и человека в частности, то оно может быть грубо разделено на две стадии, которые, непрерывно чередуясь, составляют основу жизнедеятельности. Первую стадию можно было бы назвать «стадией формирования потребностей и основных влечений», а вторую — «стадией удовлетворения этих потребностей». Внимательный анализ поведения животных и человека показывает, что такая классификация вполне приемлема для всех видов влечений и для любого вида удовлетворения потребности. Есть все основания думать, что эмоциональные состояния при их первичном появлении в животном мире включились именно в этот цикл смены двух кардинальных состояний организма. Все виды потребностей приобрели побудительный характер, создающий беспокойство в поведении животного и формирующий различные типы добывательного или, наоборот, отвергающе-

го поведения. Эти потребности связаны с определенным эмоциональным состоянием, большей частью тягостного, беспокойного характера. Наоборот, удовлетворение потребности или выполнение какой-то функции, которая устраняет назревшую потребность, связано с чувством удовольствия, приятного и даже иногда с чувством гедонического характера (наслаждения).

Таким образом, если проблему эмоций рассматривать с биологической точки зрения, то надо будет признать, что эмоциональные ощущения закрепились как своеобразный инструмент, удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма.

Обычно удовлетворение какой-либо биологической потребности человека не является только простым устранением этой потребности, имеющей тягостный характер. Как правило, удовлетворение, устраняя потребность, сопровождается самостоятельным подчеркнутым положительным эмоциональным переживанием. Следовательно, с широкой биологической точки зрения удовлетворение можно рассматривать как конечный подкрепляющий фактор, который толкает организм на устранение исходной потребности.

С точки зрения физиологической перед нами стоит задача: раскрыть механизм тех конкретных процессов, которые в конечном итоге приводят к возникновению и отрицательного (потребность), и положительного (удовлетворение) эмоционального состояния. И прежде всего необходимо проанализировать вопрос: в силу каких именно конкретных механизмов удовлетворение потребности создает положительное эмоциональное состояние.

Биологическая теория эмоций[1] построена на основе представления о целостной физиологической архитектуре любого приспособительного акта, каким являются эмоциональные реакции.

Основным признаком положительного эмоционального состояния является его закрепляющее действие, как бы санкционирующее полезный приспособительный эффект. Такое закрепляющее действие проявляется только в определенном случае, именно когда эффекторный акт, связанный с удовлетворением какой-то потребности, свершился с абсолютным полезным эффектом. Только в этом последнем случае формируется и становится закрепляющим фактором положительная эмоция. Можно взять для примера такой грубый эмоциональный акт, как акт чихания. Всем известен тот гедонический и протопатический характер ощущения, которое человек получает при удачном чихательном акте. Точно так же хорошо известно и обратное: неудавшееся чихание создает на какое-то время чувство неудовлетворенности, неприятное ощущение чего-то незаконченного. Подобные колебания в эмоциональных состояниях присущи абсолютно всем жизненно важным отправлениям животного и человека. Именно для подобных жизненно важных актов эмоция и сло-

---

[1] См.: *Анохин П.К.* Узловые вопросы в изучении условного рефлекса // Проблемы высшей нервной деятельности. М., 1949.

жилась в процессе эволюции как фактор, закрепляющий правильность и полноту совершенного акта, его соответствие исходной потребности.

Как же центральная нервная система «узнает» о том, что какой-либо жизненно важный акт совершен на периферии в надлежащей последовательности и полноценном виде (утоление голода, утоление жажды, опорожнение тазовых органов, кашель, чихание, половой акт и т.д.)? Для ответа на этот вопрос необходимо ввести два понятия: «эфферентный интеграл» и «афферентный интеграл». Каждому акту периферического удовлетворения какой-либо потребности предшествует формирование центрального аппарата оценки результатов и параметров будущего действия — «акцептора действия» и посылка множества эфферентных возбуждений, идущих к самым различным органам и частям той системы, которая должна выполнить акт удовлетворения потребности. Об успешности или неуспешности такого акта сигнализирует поступающая в головной мозг афферентная импульсация от всех рецепторов, которые регистрируют последовательные этапы выполнения функции («обратная афферентация»).

Оценка акта в целом невозможна без такой точной информации о результатах каждого из посланных по эфферентной системе возбуждений. Такой механизм является абсолютно обязательным для каждой функции, и организм был бы немедленно разрушен, если бы этого механизма не существовало.

Каждый на своем опыте знает, что всякая неудача в выполнении тех или иных актов создает ощущение неудовлетворенности, трудности и беспокойства. Это и есть последствие того, что вторая часть периферического акта, именно результативный афферентный интеграл, не была создана на периферии и потому не произошло адекватного ее сочетания с центральной посылкой.

Суть биологической теории состоит в следующем: она утверждает, что положительное эмоциональное состояние типа удовлетворения какой-либо потребности возникает лишь в том случае, если обратная информация от результатов происшедшего действия точнейшим образом отражает все компоненты положительного результата и потому точно совпадает с аппаратом акцептора действия. Биологически этой эмоцией удовлетворения и закрепляются правильность любого функционального проявления и полноценность его приспособительных результатов. Наоборот, несовпадение обратных афферентных посылок от неполноценных результатов акта с акцептором действия ведет немедленно к беспокойству животных и человека и к поискам той новой комбинации эффекторных возбуждений, которые привели бы к формированию полноценного периферического акта и, следовательно, к полноценной эмоции удовлетворения. В этом случае полноценное эмоциональное состояние достигается способом пробных посылок различных эфферентных возбуждений.

Из формулировки биологической теории эмоций явствует, что Джемс и Ланге в своей теории уловили правильный момент в развитии эмоциональных состояний, во всяком случае в появлении эмоциональных состояний, которые связаны с жизненно важными отправлениями. Однако, фиксируя внимание на периферии, Джемс и Ланге, естественно, не могли раскрыть тот истинный

центральный механизм (совпадение с акцептором действия), который является обязательным и решающим условием для возникновения положительной эмоции[2].

С другой стороны, Кэннон и Бард, фиксируя внимание на центральном субстрате, в какой-то степени были также правы, поскольку конечный момент формирования эмоционального состояния совпадает именно с областью подкорковых аппаратов. Однако фиксация ими внимания только на центральном механизме не давала им возможности раскрыть истинный механизм центрально-периферических взаимоотношений в формировании эмоций, ощущений. Эмоции висцерального происхождения не покрывают, конечно, всех тех эмоциональных состояний, которые составляют область эмоциональной жизни человека. Многие из этих эмоций, особенно болевая эмоция, не требуют постепенного увеличения потребности, они возникают внезапно, и только простое устранение такой эмоции создает положительное ощущение. Однако, несмотря на все эти изменения в деталях развития различных эмоций, архитектурный план возникновения эмоций остается тем же. Он распространяется также на потребности интеллектуального характера. Потребности, возникшие, например, от каких-либо социальных факторов (пусть это будет потребность в разрешении какой-то сложной технической проблемы, потребность в коллекционировании), завершаются уже высшей положительной эмоцией удовлетворения, как только результаты долгих и трудных исканий совпадут с исходным замыслом (акцептор действия).

Есть основание полагать, что во всех эмоциях, начиная от грубых низших растительных эмоциональных состояний и кончая высшими социальными эмоциями, используется одна и та же физиологическая архитектура. Однако эта физиологическая архитектура может рассматриваться только как общая закономерность, присущая жизненным явлениям различной степени сложности, но ни в коей мере не делающая их тождественными по их качественному характеру, по их содержанию. Подобные общие закономерности уже известны из области кибернетики. Именно эта закономерность — закономерность формирования аппарата оценки результатов действия до совершения самого действия и получения его результатов — является общей для различных классов явлений у живых организмов, в авторегулирующихся машинах и в общественных взаимоотношениях. Не удивительно поэтому, что на основе именно этой закономерности и по этой уникальной архитектуре произошло и развитие эмоциональных состояний человека — от первичных примитивных растительных ощущений до высших форм удовлетворения в специфически человеческой деятельности.

---

[2] См.: *Анохин П.К.* Узловые вопросы в изучении условного рефлекса // Проблемы высшей нервной деятельности. М., 1949.

П.В. Симонов

[Информационная теория эмоций]*

Суммируя результаты собственных опытов и данные литературы, мы пришли в 1964 г. к выводу о том, что *эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта.*

В самом общем виде правило возникновения эмоций можно представить в виде структурной формулы:

$$Э = f\,[\,П,\,(И_н - И_с),\,\dots\,]\,,$$

где Э — эмоция, ее степень, качество и знак; П — сила и качество актуальной потребности; ($И_н - И_с$) — оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта; $И_н$ — информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности; $И_с$ — информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент.

Разумеется, эмоция зависит и от ряда других факторов, одни из которых нам хорошо известны, а о существовании других мы, возможно, еще и не подозреваем. К числу известных относятся:

— индивидуальные (типологические) особенности субъекта, прежде всего, индивидуальные особенности его эмоциональности, мотивационной сферы, волевых качеств и т.п.;

— фактор времени, в зависимости от которого эмоциональная реакция приобретает характер стремительно развивающегося *аффекта* или *настроения*, сохраняющегося часами, днями и неделями;

— качественные особенности потребности. Так, эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей, принято именовать *чувствами*. Низкая вероятность избегания нежелательного воздействия породит у субъек-

* *Симонов П.В.* Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981. С. 20—21, 23, 27.

та тревогу, а низкая вероятность достижения желаемой цели — *фрустрацию* и т.д., и т.п.

Но все перечисленные и подобные им факторы обусловливают лишь вариации бесконечного многообразия эмоций, в то время как *необходимыми* и *достаточными* являются два, только два, всегда только два фактора: потребность и вероятность (возможность) ее удовлетворения.

Во избежание недоразумений <...> остановимся на уточнении употребляемых нами понятий. Термин «информация» мы используем, имея в виду ее прагматическое значение, т.е. изменение вероятности достижения цели (удовлетворения потребности) благодаря получению данного сообщения[1]. Таким образом, речь идет не об информации, актуализирующей потребность (например, о возникшей опасности), но об информации, необходимой для удовлетворения потребности (например, о том, как эту опасность избежать). Под информацией мы понимаем отражение всей совокупности средств достижения цели: знания, которыми располагает субъект, совершенство его навыков, энергетические ресурсы организма, время, достаточное или недостаточное для организации соответствующих действий, и т.п. Спрашивается, стоит ли в таком случае пользоваться термином «информация»? Мы полагаем, что стоит, и вот почему. Во-первых, мозг, генерирующий эмоции, имеет дело не с самими навыками (куда входит и тренировка периферического исполнительного аппарата), не с самими энергетическими ресурсами организма и т.д., а с афферентацией из внешней и внутренней среды организма, т.е. с информацией об имеющихся средствах. Во-вторых, все многообразие сведений о необходимом для удовлетворения возникшей потребности и реально имеющемся в данный момент у субъекта трансформируется мозгом в единый интегральный показатель — в оценку вероятности достижения цели (удовлетворения потребности). Оценка же вероятности по самой природе своей есть категория *информационная*. <...>

По нашему мнению, ***потребность есть избирательная зависимость живых организмов от факторов внешней среды, существенных для самосохранения и саморазвития, источник активности живых систем, побуждение и цель их поведения в окружающем мире.*** Соответственно *поведение* мы определим как ***такую форму жизнедеятельности, которая может изменить вероятность и продолжительность контакта с внешним объектом, способным удовлетворить имеющуюся у организма потребность.*** <...>

Низкая вероятность удовлетворения потребности ($И_н$ больше, чем $И_с$) ведет к возникновению отрицательных эмоций. Возрастание вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом ($И_с$ больше, чем $И_н$) порождает положительных эмоции. <...>

Информационная теория эмоций справедлива не только для сравнительно сложных поведенческих и психических актов, но и для генеза *любого* эмоционального состояния. Например, положительная эмоция при еде возникает

---

[1] См. *Харкевич А.А.* О ценности информации // Проблемы кибернетики. 1960. № 4.

за счет интеграции голодового возбуждения (потребность) с афферентацией из полости рта, свидетельствующей о растущей вероятности удовлетворения данной потребности. При ином состоянии потребности та же афферентация окажется эмоционально безразличной или генерирует чувство отвращения.

До сих пор мы говорили об *отражательной* функции эмоций, которая совпадает с их *оценочной* функцией. Обратите внимание, что цена в самом общем смысле этого понятия всегда есть функция двух факторов: спроса (потребности) и предложения (возможности эту потребность удовлетворить). Но категория ценности и функция оценивания становятся ненужными, если отсутствует необходимость сравнения, обмена, т.е. необходимость сопоставления ценностей. Вот почему функция эмоций не сводится к простому сигнализированию воздействий полезных или вредных для организма, как полагают сторонники «биологической теории эмоций». Воспользуемся примером, который приводит П.К. Анохин[2]. При повреждении сустава чувство боли ограничивает двигательную активность конечности, способствуя репаративным процессам. В этом интегральном сигнализировании «вредности» П.К. Анохин видел приспособительное значение боли. Однако аналогичную роль мог бы играть механизм, автоматически, без участия эмоций тормозящий движения, вредные для поврежденного органа. Чувство боли оказывается более пластичным механизмом: когда потребность в движении становится очень велика (например, при угрозе самому существованию субъекта), движение осуществляется, невзирая на боль. Иными словами, эмоции выступают в роли своеобразной «валюты мозга» — универсальной *меры* ценностей, а не простого эквивалента, функционирующего по принципу; вредно — неприятно, полезно — приятно. <...>

[2] *Анохин П.К.* Эмоции // БМЭ. М., 1964. Т. 35. С. 342.

4 *Диагностика аффективных следов. Представление о стрессе. Фрустрация и тревожность*

А.Р. Лурия

Психология в определении следов преступления*

Уже давно в кругах психологов-эксперименталистов возникал вопрос: нельзя ли использовать методы психологии для целей следственной и судебной практики, нельзя ли с помощью каких-нибудь психологических приемов обнаружить причастность стоящего перед нами лица к тому или иному преступлению, не спрашивая у него об этом и основываясь лишь на его объективном психологическом исследовании?

В более общей постановке эта проблема объективного познания чужого «я», чужих мыслей занимала уже несколько поколений психологов[1].

К разрешению ее современная наука, благодаря развившимся объективным методам, подошла теперь уже настолько близко, что в целом ряде случаев экспериментальная диагностика скрываемых личностью содержаний сознания перестает казаться невозможной, а методы такой диагностики не сегодня-завтра смогут войти в повседневную практику. Конечно, прежде всего, в этом заинтересована судебная и следственная практика.

Мы знаем, что каждое сильное аффективное состояние сопровождается глубокими нарушениями функций в организме человека. Большим количеством экспериментальных исследований[2] установлено, что при аффекте не только резко меняются дыхание, деятельность сердца, состояние сосудов и наруша-

---

* *Лурия А.Р.* Психологическое наследие: Избранные труды по общей психологии / Ред. Ж.М. Глозман, Д.А. Леонтьев, Е.Г. Радковская. М.: Смысл, 2003. С. 106—108, 110—115.

[1] *H. Schneickert* в своей книге «Тайна преступника и пути к ее раскрытию» (М.: Право и жизнь, 1925) приводит большой исторический экскурс, показывающий, как глубоко интересовали еще средневековых ученых и ученых нового времени вопросы объективного познания скрываемых мыслей. К этому сводились и стремления психогностиков.

[2] Ср., например: *В. Вундт*, «Основы психологии физиологии», I—II—III; *A. Lehmann*, «Die Hauptgezetse des menschlichen Affektlebens». Обзор последних работ см. в моей (совм. с Леонтьевым) статье в «Проблемах современной психологии», 1926 г.

ется правильная координация движений, — но возникают и более глубокие нарушения жизнедеятельности организма: происходят сильные изменения в деятельности желудка и кишок[3], характерным образом меняется содержание адреналина, увеличивается содержание сахара в крови[4], наконец существенным образом нарушается нормальный электротонус человеческого тела. Короче говоря, аффект нарушает всю энергетику организма; а так как корни всякого аффективного состояния сосредоточены, конечно, в деятельности его нервной системы, дающей ответы и на внешние и внутренние раздражители, — то ясно, что максимальные отклонения при аффекте наблюдаются именно в высших нервно-психических процессах: мышлении, скорости и правильности ответов организма, распределении и устойчивости его внимания, закрепления и сохранения его навыков и т.д.

Совершенно понятно, что психологи именно здесь старались найти характеризующие аффект явления; ряд психиатров, работавших в школе Крепелина (Kraepelin), и особенно ряд психологов школы Юнга (Jung)[5] установили, что аффект прежде всего нарушает *нормальное течение ассоциаций*, что при сильном аффекте ассоциации обычно *резко задерживаются*. <...>

Это явление Юнг использовал для того, чтобы объективным экспериментальным путем устанавливать комплексы изучавшихся им больных, — т.е. те группы их переживаний, которые были для них наиболее аффективно-окрашены и лежали в основе их нервных заболеваний. Каждый раз, когда дело доходило до этих аффективных для больных комплексов, их ассоциации тормозились и поведение нарушалось; прослеживая содержание этих заторможенных ассоциаций, Юнг устанавливал, что именно являлось для испытуемого наиболее аффективным. Исследование ассоциаций стало ценным методом познания личности.

Как показали исследования, следы от каждого пережитого аффекта остаются в психике довольно долгое время.

Стоит испытуемому вспомнить о каком-нибудь сильном пережитом аффекте, чтобы признаки, характерные для этого аффекта, вновь появились у него: при таком воспоминании меняются его кровообращение, дыхание, моторная деятельность, изменяются и более глубокие процессы, перечисленные выше. <...>

Преступление всегда связано с сильным аффектом, который у лиц, совершивших его впервые, принимает, естественно, очень острый характер. Трудно предположить, чтоб от этого аффекта преступления в психике совершившего его человека не осталось никаких следов. Наоборот, многое убеждает нас в том, что психические следы после каждого преступления остаются в весьма заметной

---

[3] Ср., например: *Brunswick D.* The effects of emotional stimuli on the gastro-intestinal tone // Journal of Comparative Psychology. 1924. Vol. IV, № 1, 3.

[4] *Кеннон В.* Физиология эмоций. Л., 1927.

[5] Ср.: *Jung C.G.* Diagnostische Assoziationstudien. I, II. 1911.

форме, поэтому, задаваясь целью вскрыть причастность к преступлению, мы должны пытаться найти не только внешние следы и вещественные доказательства (отпечатки пальцев, пятна крови, вещи преступника, оставленные на месте преступления), но обратить также серьезное внимание и на те следы от преступления, которые сохранились в самом преступнике, в его психике. Эти следы столь же ощутимы и объективны, как и любые следы внешней среды. Это — отнюдь не субъективные «душевные» изменения преступника, о которых его нужно расспрашивать; они сводятся к совершенно доступным для наблюдения и эксперимента внешним признакам, и нужно лишь уметь их вызвать. Правда, эти следы бывают часто недостаточно резки и в таких случаях для их обнаружения приходится прибегать к весьма чувствительной аппаратуре. <...>

Опишем метод, применявшийся до сих пор исследователями для экспериментальной диагностики причастности к преступлению.

Задачи экспериментальной диагностики причастности сводятся к тому, чтобы уметь *вызвать искомые аффективные следы* и, с другой стороны, уметь их *объективно проследить, зафиксировать*.

Обе эти задачи осуществлялись в одном методе, который приобрел достаточное оправдание в диагностике аффективных следов, именно — в методе *ассоциативного эксперимента*.

Метод этот состоит в том, что испытуемому предъявляется какое-нибудь слово, на которое он должен ответить первым словом, пришедшим ему в голову.

Эта как будто легкая задача на самом деле не всегда оказывается простой. В обычных случаях, правда, испытуемый легко отвечает своим словом на предъявленное ему; это ответное слово всегда оказывается строго детерминированным (соответственно особым ассоциативным законам) и обычно отнюдь не обнаруживает случайного характера.

Дело резко меняется, когда мы предъявляем испытуемому слово, возбуждающее у него то или иное аффективное воспоминание, тот или иной аффективный комплекс. В этих случаях ассоциативный процесс сильно тормозится; испытуемому или приходит в голову сразу много ответных слов, которые путают его обычный ход ассоциаций, или же ничего не приходит в голову, и он долго не может дать требуемой от него ассоциативной реакции. Когда же он эту реакцию все же дает, — то самый поверхностный взгляд на нее часто обнаруживает ее своеобразную нарушенность: она проходит с заметными признаками возбуждения, заминками, многословием, и самая ее форма нередко бывает более примитивной, чем обычно.

Все это объясняется тем, что *словесный раздражитель может провоцировать связанные с ним аффективные состояния*, и эти аффективные моменты извращают дальнейший ход ассоциаций.

Если мы имеем перед собою преступника, аффективные следы которого мы хотим вскрыть с помощью этого метода, мы поступаем следующим образом:

Подробнейшим образом изучив по материалам следствия ситуацию преступления, мы выбираем из нее те детали, которые, по нашему мнению, доста-

точно тесно с ней связаны и, вместе с тем, пробуждают аффективные следы только у причастного к преступлению, оставаясь для непричастного совершенно безразличными словами.

Когда группа таких критических слов разработана, мы составляем список других, совершенно обычных, не имеющих отношения к преступлению, по всей вероятности индифферентных слов, числом значительно больше, чем число критических, и распределяем эти критические слова по отдельности между индифферентными.

Предъявляя сидящему перед нами испытуемому, одно за другим, слова из составленного нами списка[6] в качестве *слов-раздражителей*, мы просим его каждый раз отвечать любым первым пришедшим ему в голову словом; мы записываем данный им ответ и регистрируем в десятых (или сотых) долях секунды время, затраченное на этот ассоциативный процесс. В обычных случаях мы получаем уже описанную нами картину: при предъявлении критических раздражителей ассоциативный процесс резко тормозится и сам ответ носит следы аффективной дезорганизации.

Иллюстрируем сказанное примером:

Испытуемый Цв. обвиняется в том, что он украл из окна вентилятор, выломав решетку. Накануне кражи подозреваемого видели вместе с каким-то человеком около этого окна, причем он якобы рассматривал вентилятор. Испытуемый отрицает свою причастность.

В число слов-раздражителей включаются следующие входящие в ситуацию преступления слова: «деньги», «вентилятор», «окно», «сосед», «ломать», «инструмент».

Несколько примерных выдержек из протокола опыта показывают нам, как протекают реакции на эти слова.

15. Праздник — 2,2" — идет.
16. Звонить — 2,4" — телефон.
17. Ложка — 2,0" — лежит.
18. Красный — 3,4" — командир.
19. *Деньги* — 4,2" — серебряные.

...

21. Булка — 2,2" — пшеничная.
22. Земля—1,4" — черная.

...

26. *Вентилятор* — 5,0" — не знаю.
27. Фуражка — 3,6" — черная.

---

[6] Подробно об условиях, необходимых для составления списка раздражителей, см.: *Lipmann O.* Die Spuren der interessbetonten Erlebnisse und ihre Symptome // Zeitschrift für angewandte Psychologie. 1911. Beiheft 1.

28. *Окно* — 4,2" — большое.
29. Доска — 3,2" — деревянная.
...
32. *Сосед* — 9,2" — как?.. сосед?.. забыл соседей-то?..
33. *Ломать* — 25,0" — ломать?.. чего ломать-то?
...
41. Рыба — 2,8" — живет.
42. Снег — 2,5" — идет.
43. Пьяный — 3,4" — бежит.
44. *Инструмент* — 20,0" — инструмент... не знаю... инструмент... как уже это сказать... не знаю... инструмент... стоит!..

Мы видим, что реакции на раздражители, относящиеся к преступлению, не только протекают с резким замедлением, но и характеризуются иногда заметными нарушениями и самого процесса речевой реакции (№ 26, 32, 33, 44).

С помощью только что описанного метода ассоциативного эксперимента работало большинство западноевропейских психологов, ставивших себе задачей экспериментальное изучение оставшихся в психике аффективных следов (Wertheimer, Gross, Jung, Heilbronner, Schnitzler, Ph. Stein, Ritterhaus и др.).

При всех достоинствах этого метода он, однако, имеет и некоторые недостатки, которые современная наука вполне в силах устранить.

Прежде всего, чистый ассоциативный эксперимент учитывает только состояние высшей ассоциативной деятельности, в то время как аффективные следы могут отражаться и на периферической деятельности, моторной сфере и др.

С другой стороны — и это гораздо важнее — простой ассоциативный эксперимент может установить лишь ***конечный, выявившийся этап ассоциативного процесса*** — слово-реакцию; что же делается в том периоде, в течение которого испытуемый молчит и еще не дает нам ответа, каковы механизмы, которыми испытуемый доходит до ответа, насколько этот процесс является напряженным, аффективно-возбужденным — все это выпадает из возможностей простого ассоциативного эксперимента. Однако в нашем исследовании именно обнаружение этих механизмов и является весьма важным. Бывают случаи, когда после крайне возбужденного аффективного процесса окончательная речевая реакция проявляется в весьма правильной форме, так что мы даже имеем мало оснований подозревать наличие каких-нибудь скрытых нарушений. С другой стороны, вполне возможны случаи (особенно у мало развитых испытуемых), когда ассоциативная реакция протекает замедленно не из-за конфликтности и аффективности ее содержания, но просто из-за сравнительной трудности предъявленного раздражителя.

Наконец бывают и такие случаи, когда данная испытуемым реакция является не первой пришедшей ему в голову, но уже второй или третьей, причем первая ассоциация испытуемым была почему-либо заторможена; простой ас-

социативный эксперимент объективно не может выявить и эту структуру ассоциативной реакции; при изучении же преступников, часто скрывающих свою причастность, установление этих моментов бывает особенно важно.

Все это требует какого-либо принципиального дополнения ассоциативного эксперимента, с помощью которого стало бы возможным изучение скрытых моментов и механизмов ассоциативной реакции, и именно это заставило названных выше авторов временно приостановить начатые ими работы в области экспериментального определения причастности.

Эти дополнения мы внесли с помощью введенной нашей лабораторией *сопряженной моторной методики*[7]. Для того чтобы выявить скрытые при ассоциативном процессе механизмы, ***мы связываем словесный ответ с нажимом руки***, регистрируемым очень точным способом. Оказывается, что состояние моторной сферы очень точно отражает нервно-психическое состояние испытуемого и дает объективную характеристику структуры протекающей реакции. Каждое колебание испытуемого, столкновение различно направленных тенденций, возбуждение, задержка и вытеснение пришедшего в голову ответа, — короче, все процессы, недоступные для непосредственного наблюдения, — с достаточной резкостью отражаются именно на моторной сфере.

Именно изучение моторной сферы дает нам возможность поставить все исследование аффективных следов совершенно на новые рельсы, придать ему значительно большую степень объективности, чем это было до сих пор, и сильно расширить пределы доступных нашему эксперименту явлений.

Прежде всего, мы получаем полную возможность объективно отличить нормальную, индифферентную реакцию (хотя бы и несколько замедленную) от реакции аффективной, конфликтной, обнаруживающей следы некоторого возбуждения. Дело в том, что моторная реакция, сопряженная с нормальным ассоциативным процессом, протекает обычно совершенно правильно и представляет собою простой правильный нажим; моторика же аффективного процесса всегда дает нам признаки резкого возбуждения: кривая нажима становится конфликтной, изломанной, покрытой резкими дрожательными движениями. Наличие этих симптомов уже является достаточным признаком аффективности реакции.

Рисунок 1 дает нам пример моторики нормальной (*А*) и аффективно нарушенной (*В*) ассоциации. Как мы видим, индифферентная реакция «книга — 7,2» — белая» — протекает у нашего испытуемого с некоторой замедленностью, вероятно благодаря некоторой трудности этой ассоциации для малоразвитого испытуемого, но совершенно нормально: правая рука находится в спокойном положении и записывает ровную линию, в моменте же речевой реакции дает нормальный, правильный нажим (*bcd*). Другая реакция этого же испытуемого «полотенце — 7,3» — холстинное» протекает с такой же задержкой и внешне

---

[7] Подробнее см.: *Лурия А.* Сопряженная моторная методика. Ее задачи и основные данные //Проблемы современной психологии. 1928. № 2.

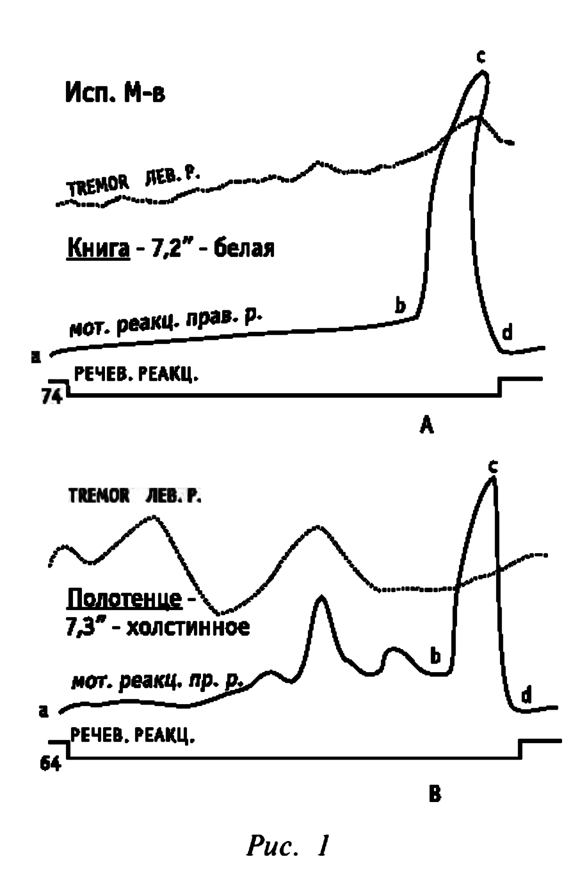


Рис. 1

дает совершенно нормальную реакцию. Однако, по самой сути дела, мы должны считать эту реакцию критической и могли бы ожидать заметных нарушений: дело в том, что испытуемый, о котором здесь идет речь, причастен к убийству (совершенному за 5 дней до опыта), во время которого жертва сопротивлялась и поранила ему руки. Чтобы остановить кровь, он должен был оторвать кусок висевшего тут полотенца и перевязать порезы; с этим куском полотенца он и был задержан.

Если мы теперь взглянем на сопряженную с этой реакцией моторную кривую, которая указывает и на характер самого ассоциативного процесса, — мы увидим, насколько она принципиально отличается от моторики нормальной, индифферентной реакции. Время, предшествующее речевому ответу (латентный период), здесь занято своеобразными дрожаниями, нарушенными по форме нажимами руки, отражающими своеобразный *возбужденный характер* соответствующего ассоциативного процесса. Этот возбужденный, конфликтный характер данного ассоциативного процесса будет вполне понятен нам, если мы вспомним, какие аффективные следы возбудило слово-раздражитель «полотенце»; в данном случае этот аффективный характер реакции не проявляется в речевом ответе, но вполне проявляется в сопряженной моторной деятельности.

Изучение сопряженной моторной сферы открывает нам глаза на серьезность происходящих перед нами процессов и тогда, когда испытуемый просто не отвечает на данное ему слово-раздражитель.



Рис. 2

Обычно мы считали такие отказы от реакций признаком резкой аффективности процесса; теперь мы можем говорить об этом с уверенностью.

Пример одной из реакций:

Испытуемый В-н обвиняется в убийстве из ревности. На данное ему слово «ревность» он в течение 30" не дает никакого ответа. Рисунок 2 показывает, однако, что тотчас же после предъявления этого слова испытуемый впадает в состояние резкого возбуждения, что выражается в резких дрожательных движениях правой руки и говорит о сильной аффективности для него этой реакции.

Изучение моторной сферы дает нам здесь возможность *непосредственно судить о степени аффективности самого ассоциативного процесса*, а следовательно и о том, насколько резкие аффективные следы возбуждаются в психике испытуемого данным словом-раздражителем.

Мы говорили выше, что существенным недостатком простого ассоциативного эксперимента является то, что он объективно не может сказать, является ли данная словесная реакция *первой* пришедшей в голову или же до нее были другие, задержанные, оттесненные звенья. В проблеме диагностики причастности ответ на такой вопрос является особенно важным.

Моторная методика дает нам и здесь некоторый выход из положения. Оказывается, что задача «нажимать пальцем» одновременно с речевым ответом так закрепляется у испытуемого, что даже с *пришедшим в голову, хотя и не высказанным ответом связывается легкий моторный нажим*. Именно благодаря этому уже наличие на линии моторики легкого нажима, затем заторможенного, с полной объективностью говорит нам о наличии скрытого, невыявленного ассоциативного звена. Рисунок 3 дает нам один из примеров такого прояв-

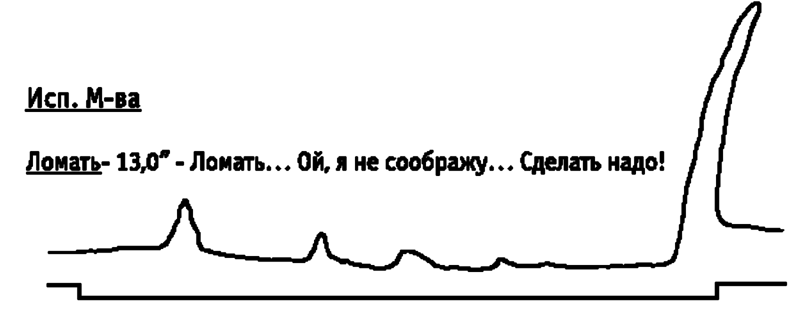


Рис. 3

ления скрытых звеньев. Испытуемая М-ва причастна к убийству и ограблению, во время которого был взломан комод, где участники преступления думали найти ценные вещи.

Предъявив испытуемой слово «ломать», мы получили сильно задержанный ответ: «ломать — сделать надо» с признаками сильного речевого возбуждения, причем мы с уверенностью можем предположить, что ответ «сделать надо» подобран испытуемой искусственно и отнюдь не является *первым*, что пришло ей в голову, но лишь прикрывает вытесненные и скрытые ассоциативные звенья. Анализ сопряженной моторной кривой подтверждает это предположение: уже вскоре после подачи раздражения испытуемая производит ясный нажим рукой, который является признаком того, что какое-то ответное слово пришло ей в голову и что был налицо импульс им реагировать; этот импульс, однако, был заторможен (соответственно была заторможена и моторная попытка). Такой процесс повторился несколько раз и снова тормозился, пока испытуемая не нашла безразличной, не компрометирующей ее «прикрывающей» реакции.

Все эти случаи показывают нам, что с введением сопряженного ассоциативно-моторного метода перед нами открываются новые возможности: диагностика аффективных следов встает на путь значительно большей точности и объективности; становится возможным за выявленной словесной реакцией наблюдать лежащие в ее основе механизмы, оценивать степень напряженности, возбужденности, нарушенности, а следовательно, и степень аффективности проходящего перед нами процесса.

П. Экман

[Детектор лжи]*

Детектор лжи в качестве верификатора

Большой вклад в наши исследования внес один офицер полиции из штата Калифорния. Он казался истинным воплощением полицейского: знал все кодексы и, имея большой профессиональный опыт, идеально подходил для этой работы. В беседе, состоявшейся перед испытанием его на детекторе лжи, не признавал за собой никаких правонарушений; и только после того, как благодаря детектору удалось уличить его во лжи, признался, что за период своей службы совершил более 12 преступлений. Используя служебную машину, он вывозил краденое, подкидывал невиновным людям наркотики, чтобы иметь возможность арестовать их, и несколько раз имел половые контакты в служебной машине с девочками не старше шестнадцати лет. (Отчет сержанта У.С. Мика, дознавателя, оператора детектора лжи, Салайнас, Калифорния, Министерство юстиции (из исследований применения детектора лжи в полицейских департаментах) [1].)

Или другой случай. Фэй был арестован в Толедо в 1978 году по обвинению в убийстве с целью ограбления своего знакомого, успевшего перед смертью заявить, что грабитель был «очень похож на Жужжалку» (Фэя). В течение двух месяцев, пока шло расследование, Фэй не находился под стражей. Но в конце концов было доказано, что именно он является убийцей. Прокурор предложил снять обвинение, если Фэй успешно пройдет испытание на детекторе лжи; но потребовал, чтобы Фэй признал допустимость показаний детектора на суде в обратном случае. Фэй согласился, провалил первое испытание, затем второе, с другим оператором, был судим за убийство при отягчающих обстоятельствах и приговорен к пожизненному заключению. А через два года были пойманы на-

---

* *Экман П.* Психология лжи. СПб.: Питер, 2007. С. 134—135, 139—141, 170—171, 173—179.

[1] См.: *Arther R.O.* How many robbers, burglars, sex criminals is your department hiring this year? // Journal of Polygraph Studies. 1972. Vol. 6.

стоящие убийцы. Они признались, Фэй был полностью оправдан и немедленно освобожден. (Случай взят из статьи психолога Дэвида Ликкена, где испытание на детекторе названо «псевдонаучной техникой»[2].)

Благодаря множеству подобных примеров *pro* и *contra* складывается весьма противоречивое отношение к детектору лжи. Научных же свидетельств его точности, к сожалению, очень мало. Из более чем 4000 статей и книг, посвященных этому вопросу, на действительно научные исследования опирается менее 400, и лишь не более 40 из них соответствуют минимальным научным стандартам[3].

Спор о детекторе лжи, до сих пор еще не разрешенный научными исследованиями, так и продолжает оставаться горячим и острым. Наиболее ярыми его сторонниками являются лица, наблюдающие за соблюдением законности, разведывательные службы, люди, чья деятельность связана с растратами и мелкими хищениями, а также ученые, занимающиеся его исследованиями. Критика же исходит от гражданских правозащитников, некоторых юристов, адвокатов и остальных ученых, занимающихся изучением этих вопросов[4]. <...>

Как работает детектор лжи

Словарь Вебстера определяет этот аппарат так: «Инструмент для синхронной записи следов различных импульсов; в более широком смысле — *детектор лжи*». На движущемся листе бумаги записываются импульсы. Под «импульсами» понимают изменения деятельности вегетативной нервной системы (ВНС), хотя этот механизм записи может отражать изменения и любой другой деятельности. <...> Изменения в деятельности вегетативной нервной системы (изменения пульса, артериального давления, температуры кожи, потоотделения и т.д.) являются лишь показателями эмоционального возбуждения. <...> Некоторые из этих изменений, такие как учащение дыхания, потоотделение, бледность и румянец, можно заметить и без детектора. Детектор лишь более тщательно регистрирует их, отражая даже самые незначительные изменения, которые невозможно заметить невооруженным глазом, а также фиксируя и все другие проявления деятельности ВНС, такие как, например, пульс, который внешне заметить невозможно. Это достигается путем усиления сигналов, получаемых от датчиков, прикрепленных к различным частям тела. Обычно к испытуемому прикрепляют четыре датчика: двумя пневматическими ремнями обвязывают грудь и живот для фиксации изменений глубины и скорости дыхания; аппарат для измерения давления оборачивают вокруг предплечья для более точной фиксации деятельности сердца;

---

[2] См.: *Lykken D.T.* Polygraphic interrogation // Nature. 1984. Vol. 23. P. 681—684.

[3] Сообщено Л. Саксом в устной беседе.

[4] На самом деле лишь очень небольшая группа ученых занималась действительно научными исследованиями, посвященными вопросам обнаружения обмана с помощью детекто-ра лжи.

четвертый датчик, отмечающий изменения в потоотделении, прикрепляют металлическими электродами к пальцам.

Словарь Вебстера прав относительно того, что этот аппарат иногда называют детектором лжи, но само по себе это неверно. Ложь как таковую детектор не обнаруживает. Все было бы гораздо проще, если бы существовал некий уникальный признак, всегда и везде свидетельствующий о лжи и никогда ни о чем другом. Но такового нет. И хотя отношение к детектору лжи очень противоречиво, все тем не менее сходятся в одном: ложь как таковую он *не* обнаруживает. Единственное, что он делает, — измеряет интенсивность проявлений возбуждения ВНС, то есть физиологические изменения, происходящие от эмоционального волнения человека[5].

То же самое происходит и с поведенческими признаками обмана. <...> Изменения в мимике, жестах и голосе еще не являются признаками лжи как таковой. Это всего лишь сигналы эмоционального возбуждения или свидетельства работы мышления. И заключить из этого, что человек лжет, можно только на основании либо того, что его эмоции не соответствуют его линии поведения, либо того, что он пытается их скрыть. И в этом плане детектор обеспечивает нас менее точной информацией о том, какие именно эмоции задействованы, чем о поведенческих признаках. Микровыражения могут обнаружить гнев, испуг, вину и так далее, а детектор лишь покажет, что у человека появились *какие-то* эмоции, но какие — не определит.

Для того чтобы обнаружить ложь, оператор детектора сравнивает показатели деятельности ВНС, полученные во время нейтральных вопросов (например, «Сегодня вторник?» или «Вы когда-нибудь что-нибудь крали?») и во время вопросов «решающих» («Вы украли 750 долларов?»). Подозреваемого признают виновным, если детектор при релевантных вопросах показывает усиление деятельности ВНС по сравнению с нейтральными.

Испытания на детекторе, как и опора на поведенческие признаки, весьма уязвимы для того, что я называю ошибкой Отелло. Вспомните, как Отелло не сумел понять, что страх Дездемоны был не страхом пойманной изменницы, а страхом невинной жертвы, не видящей никакого способа доказать собственную невиновность. Невиновные люди могут испытывать очень сильное эмоциональное возбуждение, узнав, что их подозревают во лжи. Тем более если их подозревают в совершении преступления, расспрашивают о деятельности, которая ставит под удар допуск к секретности, столь необходимый для их работы, или обвиняют в утечке закрытой информации. А для некоторых людей порой достаточно и одного только требования пройти испытание на детекторе. Возбуждение может стать особенно сильным, если подозреваемый имеет ос-

[5] И хотя большинство говоривших о причинах неточности показаний детектора лжи подчеркивали роль эмоционального возбуждения, и Рэскин, и Ликкен убеждены, что немаловажное значение в усилении деятельности ВНС при испытании на детекторе имеет и сам процесс, поскольку определенные виды самого процесса обмена информацией, такие как сосредоточение, поиски ответов, озадаченность, также могут изменять деятельность ВНС.

нования думать, что оператор детектора и полиция уже сговорились против него. К тому же страх не единственная эмоция, которую может испытывать лжец: <...> он может чувствовать еще и вину, и восторг надувательства. А любая из этих эмоций вызывает усиление деятельности ВНС и отмечается детектором. И также любую эмоцию может испытывать не только лжец, но и человек абсолютно невиновный. Кроме того, какие именно эмоции будет испытывать подозреваемый, зависит <...> и от его личности, и от существующих отношений между ним и верификатором, и от ожиданий обоих. <...>

Техника обнаружения лжи

<...> Человек, лгущий *легко,* совершает мало ошибок; таким образом, верификатору *трудно* его обнаружить, в то время как лгущего *с трудом,* обнаружить *легко.* При легкости исполнения лжи человеку не требуется ни скрывать, ни фальсифицировать свои эмоции, у него достаточно возможностей лгать о конкретных вещах и богатый опыт в таком деле; кроме того, у жертвы (то есть потенциального верификатора) обычно даже не возникает подозрения. Газетная статья под названием «Как охотники за головами выслеживают свои жертвы в корпоративных джунглях»[6] описывает множество именно таких, с легкостью совершаемых обманов.

Эти охотники сманивают работников из одной компании в другую, как правило, конкурирующую. А поскольку ни одна компания не хочет лишаться способных работников, охотники за головами действуют отнюдь не в лоб. Сара Джонс, например, охотник за головами из некой нью-йоркской фирмы, рассказывала, что получала всю необходимую ей информацию, задавая для начала простой, якобы касающийся совершенно общих и отвлеченных исследований, вопрос: «Мы изучаем влияние образования на карьеру. Могу я задать вам пару вопросов? Мне не нужно знать вашего имени, меня интересуют только статистические данные, касающиеся вашего образования и трудовой деятельности». И затем выспрашиваю у кандидата все, что мне нужно: и сколько денег он получает, и каково его семейное положение, и возраст, и сколько у него детей... Так охотники за головами вынуждают человека давать о себе всю необходимую им информацию — и прямо не сходя с места, что и требуется»[7]. Другой охотник описывает свою работу следующим образом: «Когда люди порой спрашивают меня, чем я занимаюсь, я отвечаю, что лгу, жульничаю и ворую, тем и живу»[8]. <...>

Сара находится в почти идеальном положении для лгущего: ей не надо скрывать свои эмоции, у нее опыт в обманах именно такого рода, у нее есть

[6] См.: *Rothenberg R.* Bagging the big shot // San Francisco Chronicle. 1983. January 3. P. 12—15.

[7] См.: Там же.

[8] См.: Там же.

время отрепетировать свою роль, есть (благодаря минувшим успехам) уверенность, она обладает природным даром, отточенным практикой, ложь ей разрешена, ее жертва ничего не подозревает, видит ее в первый раз и, кроме того, не особенно искушена в оценке людей. Разумеется, в случае с Сарой у меня не было возможности для обнаружения признаков обмана просмотреть видеопленку или запись, и приходится основываться только на газетной статье. Поэтому можно предположить, что в ее случае ни я и никто другой не смогли бы заметить никаких признаков обмана. Сара лгала легко, и оснований совершать промахи у нее не было. <...>

Другой пример из недавнего анализа техники обмана, применяемого жуликами-виртуозами.

«В этой «зеркальной игре»... жулик прикидывается, что даже не подозревает, о чем может думать его жертва, разоружая ее неожиданным открытым высказыванием ее мыслей, казалось бы, совершенно во вред собственным же намерениям. Вот Джон Хамрак, один из самых изобретательных жуликов такого рода начала нашего века, одетый как техник, входит в контору члена городской управы в Сити-холл, в Венгрии. Хамрак заявляет, что пришел за часами, которые нужно починить. Олдер-мэн, вероятно из-за большой ценности часов, отдавать их не хочет. А Хамрак, вместо того чтобы настаивать на своем, начинает расхваливать часы, обращая внимание чиновника на их колоссальную стоимость и как бы вскользь замечая, что именно поэтому-то и явился за часами самолично. Такие виртуозы добиваются своего, обращая внимание жертвы на самые тонкие стороны ситуации и таким образом как бы удостоверяя подлинность своей роли кажущимся нарушением своей выгоды»[9]. <...>

И вся прелесть «зеркальной игры» заключается в том, что прямое обращение к тайным опасениям жертвы значительно снижает ее подозрения. Жертва полагает, что действительный вор никогда не будет настолько дерзким, чтобы высказать вслух именно то, что и заставляет ее быть более осторожной. Логика порой вынуждает верификатора не верить самым явным признакам обмана, ибо очень непросто поверить в то, что обманщик совершает такие явные промахи. <...> [При этом обманщик. — *Ред.-сост.*] не чувствует за собой никакой вины: ложь — это то, что позволяет ему существовать. Возможно, Хамрак просто прирожденный лжец или психопат, что также снижает возможность возникновения у него угрызений совести. Его ложь, как и ложь Сары, можно назвать санкционированной. <...>

Теперь давайте рассмотрим еще один пример, в котором лжецом был признан человек, говоривший правду, и посмотрим, как техника обнаружения обмана может помочь предотвратить подобные ошибки.

Джеральд Андерсон был обвинен в изнасиловании и убийстве Нэнси Джонсон, жены своего соседа. Муж Нэнси вернулся домой с работы среди

[9] См.: *Hankiss A.* Games con men play: The semiosis of deceptive interaction // Journal of Communication. 1980. Vol. 3. P. 104—112.

ночи, обнаружил ее мертвой и побежал к соседям Андерсонам, где и рассказал, что жена убита, а сын пропал. Затем он попросил мистера Андерсона вызвать полицию.

Множество мелких случайностей заставили полицию заподозрить в происшедшем именно Андерсона. (На следующий день после убийства он не пошел на работу, напился в местном баре, много говорил об убитой, а когда его приволокли домой, разрыдался и сказал жене: «Я не хотел этого делать, а сделал». Впоследствии он утверждал, что имел в виду свое опьянение, а не убийство, но ему не поверили.) Когда полиция спросила его о происхождении пятна на обивке его машины, он заявил, что оно так там и было с момента ее покупки. А в дальнейшем во время следствия признался, что солгал о пятне, поскольку ему было стыдно, так как пятно появилось тогда, когда он как-то раз ударил жену и у нее из носа пошла кровь. Следователь не раз говорил Андерсону, постоянно ссылаясь на этот случай, что он человек, склонный к насилию, и мог совершить убийство, да к тому же и лжец, поскольку отрицает это. Дальше Андерсон признался и в том, что, будучи двенадцатилетним, участвовал в попытке совращения, которая, правда, не принесла девочке никакого вреда и впоследствии никогда не повторялась. Затем выяснилось и то, что ему в это время было не двенадцать, а уже пятнадцать. И это, как настаивал следователь, являлось сильнейшим доказательством его лживости, а также наличия сексуальных проблем — и, значит, уличало в изнасиловании и убийстве соседки Нэнси.

К делу привлекли Джо Таунсенда, профессионального оператора детектора лжи, которого следователи считали непогрешимым в деле разоблачения уголовников.

Сначала Таунсенд провел тест, состоящий из двух длинных серий вопросов, и получил несколько сбивающих с толку и противоречивых результатов. При вопросе об убийстве ответ Андерсона вызывал тот импульс, который обычно свидетельствует об обмане при отрицании вины. Но когда вопрос касался вида орудия убийства и способа его совершения, детектор не фиксировал никаких импульсов. Короче говоря, Андерсон выказывал вину, когда речь шла об убийстве, и невиновность, когда дело касалось оружия, которым была чудовищно истыкана и располосована Нэнси. На вопросы же о том, где он взял нож, какой это был нож и где он от него избавился, Андерсон постоянно твердил одно и то же — «не знаю», и никаких импульсов не было... Три раза прогнал Таунсенд подозреваемого относительно орудия убийства — результаты оставались без изменений. По окончании испытания Джо Таунсенд заявил Андерсону, что тот испытания не прошел[10]. Мнение оператора детектора уст-

[10] Я благодарен за этот пример Джону Филану (см. главу 6 его книги «Повесы, негодяи и скандалы» — Scandals, Scamps and Scoundrels. N.Y.: Random House, 1982. P. 17). Я привожу здесь только часть истории, те же, кто заинтересовался обнаружением лжи среди людей, подозреваемых в совершении уголовных преступлений, могут прочитать эту главу до конца и узнать о других капканах, подстерегающих следователей на этом пути.

раивало следователей, убежденных в том, что у них в руках истинный преступник. Они тотально допрашивали Андерсона еще шесть дней (по видеозаписям видно, как его сломали и заставили в конце концов признаться в преступлении, которого бедняга не совершал). Однако почти до самого конца он утверждал, что невиновен, что не мог изнасиловать и убить Нэнси хотя бы потому, что у него нет об этом даже никаких воспоминаний. В ответ следователи заявили, что на убийц, как правило, находит затмение, и тот факт, что он ничего такого не помнит, еще никак не доказывает того, что он действительно не убивал и не насиловал. Андерсон сломался после того, как ему сказали, что в убийстве соседки его обвиняет собственная жена (последняя категорически отрицала это впоследствии). Однако несколько дней спустя Андерсон отказался от своего признания, а через семь месяцев, после еще одного изнасилования и убийства, был пойман настоящий убийца Нэнси Джонсон, сам признавшийся в этом в ходе следствия.

Исходя из моего анализа, я предполагаю, что эмоциональная реакция Андерсона на вопросы об убийстве в ходе испытаний на детекторе, была вызвана факторами, имеющими меньше всего отношения ко лжи. Вспомним, что детектор на самом деле выявляет не ложь, а только эмоциональное возбуждение. И здесь следовало обязательно выяснить, мог Андерсон испытывать эмоциональное возбуждение *только* в том случае, если действительно убил соседку, или у него для подобного возбуждения могли иметься и другие причины. И если да, результаты испытания должны были быть признаны неточными.

Но на карту обычно поставлено так много, и наказание столь серьезно, что большинство подозреваемых, виновных в совершении подобного преступления, все-таки действительно боятся[11]; но при этом боятся и некоторые невиновные. Операторы детектора пытаются снизить боязнь незаслуженного обвинения у невиновных испытуемых (а равно и усилить боязнь разоблачения у виновных), говоря им о непогрешимости техники. Одна из причин, по которой Андерсон боялся, что ему не поверят, заключалась в самом характере следствия, проводимого еще до применения детектора. Специалисты различают допросы, проводимые с целью получения информации, и следственные действия, носящие обвинительный характер и производимые с целью получения признания у предполагаемого виновного[12]. И следователи, как это и произошло в случае с Андерсоном, зачастую используют силу своего убеждения относительно вины подозреваемого для того, чтобы вынудить последнего отказаться от утвержде-

---

[11] Я говорю «большинство» подозреваемых, поскольку далеко не всякий убийца боится разоблачения. Ни профессионалы, ни психопаты разоблачения не боятся.

[12] Сведениями об уголовных расследованиях я обязан Росситеру Муллани, бывшему в период с 1948 по 1971 год агентом ФБР, а затем, до 1981 года, работавшему координатором программ по расследованию Региональной полицейской академии центрального и северного Техаса. Почитайте его статью «То, что надо!» (Wanted! Performance standards for interrogation and interview // The Police Chief. 1977. June. P. 77-80).

ний о своей невиновности. Мало того что это затрудняет признание действительно виновных, это еще и запугивает невиновных, понимающих, что следователи относятся к ним предвзято. Испытание на детекторе было предложено Андерсону после 24 часов такого безостановочного запугивания.

Эмоциональное возбуждение Андерсона, отмеченное детектором, могло происходить не только из-за страха перед тем, что ему не поверят, но также из-за чувств стыда и вины. Будучи невиновен в убийстве, он тем не менее стыдился двух других своих нехороших поступков. И следователи знали, что ему стыдно за то, что он ударил жену и участвовал в попытке совращения девочки; больше того, знали они и о том, что он испытывает вину за свои попытки скрыть это, — и упорно играли на этом, чтобы убедить подозреваемого в его способности изнасиловать и убить. А это, в свою очередь, только усиливало у Андерсона чувства вины и стыда, к тому же еще и все больше связывающиеся с преступлением, в совершении которого его обвиняли.

Техника обнаружения лжи объясняет, почему любые признаки страха, стыда или вины (которые могли проявляться у Андерсона в мимике, жестах, голосе, речи, деятельности ВНС, регистрируемой детектором) в качестве признаков обмана выглядят несколько двусмысленно. Эмоции могли отражать в равной степени как невиновность, так и виновность подозреваемого. Было и еще одно неизвестное следователям обстоятельство, которое помешало им верно оценить эмоциональные реакции Андерсона. После того как Андерсон был уже освобожден, Джеймс Филан, журналист, чья статья и помогла освобождению невиновного, поинтересовался, что же «помешало» ему пройти испытание на детекторе. И Андерсон открыл еще один источник своего эмоционального возбуждения относительно преступления, в котором его обвиняли: в ночь убийства, придя в дом Нэнси вместе с полицией, он несколько раз посмотрел на обнаженное тело убитой, чувствуя при этом, что совершает нечто ужасное и что этого никак делать не следовало бы. В его сознании это отложилось как преступление конечно же меньшее, чем убийство, но все же вызывающее вину и стыд. Он лгал, скрывая это свое постыдное поведение от следствия, что не преминул заметить оператор детектора — действительно Андерсон чувствовал себя виноватым за ложь. Следователи по делу Андерсона совершили классическую ошибку Отелло. Как и несчастный мавр, они верно определили, что подозреваемый эмоционально возбужден, но неверно идентифицировали причину этого возбуждения, а кроме того, не поняли, что все эти столь верно замеченные ими чувства человек может испытывать и вне зависимости от того, виновен он или нет. Как и страдания Дездемоны явились следствием отнюдь не потери ею любовника, так и стыд, вина и страх Андерсона относились вовсе не к убийству соседки, а совсем к иным проступкам. И, как Отелло, следователи стали жертвами собственного предубеждения против подозреваемого; они тоже не могли вынести своей неуверенности относительно того, лжет подозреваемый или нет. Однако у следователей была информация об орудии преступления, которой мог обладать только действительный убийца и никто более. И тот

факт, что Андерсон никак не реагировал на вопросы о ноже, должен был заставить оператора детектора сделать вывод о невиновности подозреваемого.

Хамрак, жулик, и Андерсон, обвиняемый в убийстве, являют собой два типа ошибок, как чума поражающих все попытки обнаружить лжецов в уголовных расследованиях. Если предположить, что Хамрака стали бы проверять на детекторе, он, скорей всего, показал бы полное эмоциональное спокойствие и был бы признан невиновным. Техника обнаружения лжи и проясняет, почему именно опытные профессионалы, природные обманщики или психопаты так редко совершают промахи. Хамрак — яркий пример человека, чьей лжи, как правило, верят; Андерсон же представляет собой явление прямо противоположное. Он, невиновный, был признан виновным — налицо ошибка неверия правде.

Целью моего анализа двух этих случаев является вовсе не призыв к запрещению применения детектора лжи и расшифровки поведенческих признаков при расследовании уголовных дел. Наоборот, если это поможет даже хотя бы в одном проценте случаев, применять и то и другое надо. <...>

Отменить анализ поведенческих признаков обмана в уголовных расследованиях невозможно; я просто не представляю, как функционировало бы в этом случае наше правосудие. Ведь в особо тяжелых случаях, когда невиновному грозит тюрьма или казнь, а настоящий убийца останется на свободе, избежав наказания, для раскрытия правды хороши любые санкционированные законом средства. И потому я говорю лишь о том, чтобы сделать процесс интерпретации подобных признаков более осторожным и более осмотрительным, а тем самым и более точным.

У. Вейтен,
М. Ллойд

Стресс и его эффекты*

Природа стресса

Термин «стресс» употребляется многими учеными и в самых разных значениях. Так, Томас Хоулмз определяют стресс как стимульное событие (например, развод), предъявляющее сложные требования к человеку[1]. Другие, такие как Ганс Селье, определяют стресс как реакцию физиологического возбуждения, вызванную событиями, причиняющими беспокойство[2]. Постепенно в психологической науке начинает завоевывать свое место точка зрения, лежащая между этими крайностями. Это трансактная модель стресса, разрабатываемая Ричардом Лазарусом и его коллегами[3].

Лазарус утверждает, что стресс — это не стимул и не реакция, а особое взаимодействие между стимулом и реакцией, при котором субъект чувствует угрозу. Лазарус указывает, что одно и то же событие может являться стрессовым для одного человека и не быть таковым для другого. Например, выступать перед большой аудиторией — некоторым людям доставляет истинное удовольствие. Для других же это может стать сущей пыткой. Если определенные события являются стрессовыми только для некоторых людей, то это значит, что природа стресса не может быть заключена только в стимулах. В сходном ключе Лазарус выстраивает свои возражения против отождествления стресса с физиологическим возбуждением, поскольку такое возбуждение мы часто испыты-

---

* *Weiten W., Lloyd M.A.* Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 90s. 4th ed. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Co., 1994. P. 60—93. (Перевод А.Г. Макалатия.)

[1] См.: *Holmes T.H.* Development and application of a quantitative measure of life change magnitude // Stress and Mental Disorder / J.E. Barrett, R.M. Rose, G.L. Klerman (Eds.). N.Y.: Raven, 1979.

[2] См.: *Selye H.* The stress of life (2nd ed) N.Y.: McGraw-Hill, 1976.

[3] См.: *Lazarus R.S.* Theory-based stress measurement and commentaries // Psychological Inquiry. 1990. Vol. 1. P. 3—51; *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984.

ваем помимо стресса. Например, зрелище прекрасного заката или оживленная прогулка могут вызывать физиологическое возбуждение.

Таким образом, Лазарус делает вывод, что «природа стресса заключается не в стимулах и не в человеке, а определяется их взаимодействием. Стресс зависит от того, как человек оценивает события и адаптируется к ним»[4]. С позиций этой теории мы можем определить ***стресс как любые обстоятельства, которые угрожают или воспринимаются как угрожающие нашему благополучию, и поэтому испытывают на прочность нашу способность справиться с ними.*** Это может быть прямая угроза нашей физической безопасности, угроза нашей уверенности в завтрашнем дне, угроза нашей самооценке, репутации или душевному покою. Стресс — сложное понятие, поэтому давайте рассмотрим его более подробно.

Стресс в повседневной жизни

Слово «стресс» обычно вызывает в воображении образ чего-то ужасного, например, катастрофы, войны или стихийного бедствия. Эти события, вне всякого сомнения, являются стрессовыми. Исследования последствий ураганов, наводнений, землетрясений и других подобных бедствий обычно обнаруживают у людей, перенесших такие бедствия, возрастание тревоги, депрессии, а также злоупотреблений наркотиками[5]. Эти необычные и редкие события, однако, представляют собой только верхушку айсберга. Стресс могут вызывать многие повседневные события, такие как ожидание в очереди, поломка автомобиля или закупка подарков к Рождеству. Исследования показывают, что повседневные проблемы и мелкие неприятности также являются важными формами стресса[6].

Вы можете подумать, что последствия небольшого стресса незначительны, но это не обязательно так. Исследования показывают, что повседневные проблемы могут оказывать достаточно ощутимое негативное влияние на физическое и душевное здоровье[7]. Ричард Лазарус с коллегами разработал шкалу для измерения стресса в повседневной жизни. Эта шкала содержит перечень из 117 мел-

---

[4] См.: *Goleman D.* [Interview with Richard S. Lazarus, Positive denial: The case for not facing reality] // Psychology Today. 1979. Nov. P. 52.

[5] См.: *Rubonis A.V., Bickman L.* Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster-psychopathology relationship // Psychological Bulletin. 1991. Vol. 109. P. 384—399.

[6] См.: *Burks N., Martin B.* Everyday problems and life change events: Ongoing versus acute sources of stress // Journal of Human Stress. 1985. Vol. 11. № 1. P. 27—35.

[7] См.: *DeLongis A., Folkman S., Lazarus R.S.* The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. № 3. P. 486—495; *Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S.* Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. Vol. 4. P. 1—39.

ких повседневных проблем: потеря каких-либо нужных вещей, повышение цен, опоздания и т.п. Когда авторы сравнили результаты по этой шкале с результатами шкалы, измеряющей стресс при крупных жизненных событиях, было обнаружено, что показатель по шкале мелких проблем коррелирует с психическим здоровьем человека больше, чем показатель по шкале крупных жизненных событий[8]. Связь мелких повседневных проблем с психическим и физическим здоровьем обнаружили и другие исследователи на других выборках испытуемых и с помощью других способов измерения[9].

Почему мелкие неприятности влияют на душевное здоровье сильнее, чем серьезные стрессовые события? Ответ пока не вполне ясен, но большинство исследователей предполагают, что эффект стрессовых событий *кумулятивен*[10]. Иначе говоря, стрессы накапливаются. Мелкие стрессы дома, в школе, на работе, — каждый в отдельности может быть ничтожен, но все вместе они создают огромное напряжение.

Распространенность стресса в повседневной жизни не должна тревожить вас. В дискуссиях о стрессе, как правило, подчеркивается его негативный эффект, но стресс — это не всегда плохо. Некоторые виды стресса могут даже приносить удовольствие, а иногда стресс может приводить к позитивным эффектам. Например, новая деятельность может оказаться для нас наполненной стрессами, но в то же время интересной и захватывающей. Более того, стресс может заставить нас приобретать новые умения и возможности. Ганс Селье создал новое слово эвстресс (*eustress*) для обозначения «хорошего стресса», приносящего положительный эффект[11]. Он говорил, что наша жизнь была бы очень скучной, если бы в ней совсем не было стресса.

У стресса глаза велики

Наше переживание неприятных или угрожающих событий зависит от того, как мы их оцениваем и понимаем. События, являющиеся стрессовыми для одного человека, могут быть совершенно обычными и рутинными для другого. Напри-

---

[8] См.: *Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S.* Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events // Journal of Behavioral Medicine. 1981. Vol. 4. P. 1-39.

[9] См.: *Kohn P.M., Lafreniere K., Gurevich M.*. Hassles, health, and personality // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61(3). P. 478-482; *Rowlison R.T., Felner R.D.* Major life events, hassles, and adaptation in adolescence Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 55(3). P 432-444.

[10] См.: *Seta J.J., Seta C.E., Wang M.A.* Feelings of negativity and stress An averaging-summation analysis of impressions of negative life experiences // Personality and Social Psychology Bulletin. 1991. Vol. 17(4). P. 376-384.

[11] См.: *Selye H.* Stress without distress. N.Y.: Lippincott, 1974; *Selye H.* History and present status of the stress concept // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger S. Breznitz (Eds.). N.Y.: Free Press, 1982.

мер, многие люди считают стрессом полет на самолете, но те, кто часто летает, могут относится к этому совершенно спокойно. Кому-то волнение перед встречей с незнакомым человеком покажется приятным, а у кого-то эта неопределенность вызовет страх.

Лазарус и Фоулкман различают первичную и вторичную оценку стресса[12]. *Первичная оценка — это определение того, является ли данное событие (1) не имеющим к нам отношения, (2) имеющим, но не угрожающим, и (3) стрессовым.* Если мы определили событие как стрессовое, то происходит его *вторичная оценка, во время которой определяются ресурсы, необходимые для того, чтобы справится с ним, а также конкретные меры, которые следует предпринять.* Так, первичная оценка определит, будет ли для вас стрессом предстоящее собеседование при приеме на работу. Вторичная оценка, произведенная в свете того, насколько успешно вы сможете с этой ситуацией справится, определит, в какой степени это собеседование вызовет стресс.

Часто мы необъективны в наших оценках потенциально стрессовых ситуаций. Исследования больных, ожидающих операции, показали весьма слабую связь между объективной серьезностью предстоящего хирургического вмешательства и степенью страха, испытываемого пациентом. Очевидно, что одни люди более склонны к беспокойству по поводу жизненных трудностей, чем другие. Эти различия были выявлены в исследовании Ландберга и Терелла[13], в котором они сравнивали оценки стрессогенности различных событий жизни у испытуемых с высоким показателем нейротизма и контрольной группы[14]. Как известно, *нейротизм — это свойство личности, характеризующееся хронической тревожностью, неуверенностью и застенчивостью.* Ландберг и Терелл обнаружили, что по сравнению с контрольной группой, нейротичные испытуемые стабильно оценивали события как более неприятные и тревожащие. Во многих исследованиях было показано, что нейротичные испытуемые в своих самоотчетах сообщают о большем количестве стрессов, чем другие люди[15]. Таким образом, стресс зависит от воспринимающего его субъекта, и поэтому наши оценки стресса очень субъективны.

Стресс может быть частью окружающей среды

Хотя восприятие стресса очень субъективно, многие виды стресса зависят от окружения, от условий жизни, общих для многих людей. *Внешний стресс — это такие постоянно действующие условия окружающей среды, которые, хотя и не*

[12] См.: *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984.

[13] См.: *Lundberg U., Theorell T.* Scaling of life changes: Differences between three diagnostic groups and between recently experienced and non-experienced events // Journal of Human Stress. 1976. Vol. 2. P. 7—17.

[14] См.: *Janis I.L.* Psychological Stress. N.Y.: Wiley, 1958.

[15] См.: *Brett J.F., Brier A.P., Burke M.J., George J.M., Webster J.* Negative affectivity and the reporting of stressful life events // Health Psychology. 1990. Vol. 9. № 1. P. 57—68.

являются непосредственно опасными, считаются негативными и требуют адаптации[16]. Характеристики окружающей среды, такие как громкий шум, жара или экологическое загрязнение могут поставить под угрозу наше благополучие и оказать негативное влияние на телесное и душевное здоровье.

Например, исследователи обнаружили связь между громким шумом и повышенным кровяным давлением у детей, посещающих школы в районе Лос-Анджелесского международного аэропорта[17]. Также было обнаружено, что люди, постоянно работающие в условиях громкого шума, больше страдают от головных болей, тошноты и перепадов настроения[18]. Существуют доказательства, что изнуряющая жара снижает эффективность работы и увеличивает вероятность агрессивного поведения[19]. В исследовании Дайтона и его коллег было выявлено, что обращения к психиатру учащались, когда возрастало загрязнение воздуха.

Еще один источник внешнего стресса — большое скопление людей. Даже кратковременное нахождение в толпе, например, во время грандиозных рок-концертов, является стрессом, хотя большинство исследователей изучают влияние на стресс плотности населения. В целом, эти исследования обнаружили связь между высокой плотностью населения и агрессивностью, пониженной продуктивностью деятельности и отклонениями в социальном поведении[20]. Для того, чтобы испытывать на себе эффекты скопления людей, не обязательно жить в небоскребе посреди мегаполиса. Даже перенаселенность в общежитии, когда трое студентов живут в комнате, рассчитанной на двоих, вызывает стресс[21]. Психологи также изучали влияние на возникновение стресса проживания в местах, где возможны стихийные бедствия. Эти исследования показали, что люди, живущие, например, недалеко от атомной электростанции или в районе, подверженном землетрясениям, испытывают больший стресс[22].

---

[16] См.: *Holahan C.J.* Environmental Psychology // Annual Review of Psychology. 1986. Vol. 37. P. 381—407.

[17] См.: *Cohen S., Evans G.W., Krantz D.S., Stokols D.* Physiological, motivational, and cognitive effects of aircraft noise on children: Moving from the laboratory to the field // American Psychologist. 1980. Vol. 35. P. 231—243.

[18] См.: *Cohen S., Glass D.C., Phillips S.* Environment and health // Handbook of Medical Sociology / H.E. Freeman, S. Levine, L.G. Reeder (Eds.). Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977.

[19] См.: *Fisher J.D., Bell P.A., Baum A. S.* Environmental Psychology. N.Y.: Holt, Rinehart, Winston, 1984.

[20] См.: *Sundstrom E.* Crowding as a sequential process. Review of research on the effects of population density on humans // Human response to crowding / A. Baum, Y.M. Epstein (Eds.). Hillsdale: Erlbaum, 1978.

[21] См.: *Mullen B., Felleman B.* Tripling in the dorms: A meta-analytic integration // Basic and Applied. Social Psychology. 1990. Vol. 11. P. 33—44.

[22] См.: *Baum A.* Stress, intrusive imagery, and chronic distress // Health Psychology. 1990. Vol. 9. № 6. P. 653—675; *Nolen-Hoeksema S., Morrow J.* A prospective study or depression and post-traumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61(1). P. 115—121.

Переживание стресса, вызванного условиями жизни, как и любого другого стресса, субъективно. Определенный уровень шума, жары, скопления людей могут быть с трудом переносимы одним человеком и совершенно не беспокоить другого. Даже в случае серьезных стихийных бедствий только некоторые люди чувствуют стресс. Например, исследования студентов, переживших землетрясение в Сан-Франциско в 1989 году, показали, что негативные эмоциональные эффекты наблюдались, в основном, у студентов, склонных к длительному самокопанию по поводу своих проблем, и у тех, кто уже находился в подавленном состоянии перед землетрясением.

Мы сами можем создавать себе стресс

Обычно мы считаем, что стресс — это нечто, что случается с нами независимо от нас и от требований других людей. Недавние исследования показали, что виновником стрессов на удивление часто оказывается сам человек. Например, вы можете попытаться экстерном пройти программу нескольких классов, чтобы быстрее окончить школу. Или вы можете взвалить на себя дополнительную работу, чтобы произвести хорошее впечатление на вашего начальника. Люди часто предъявляют к себе дополнительные требования, чтобы достигнуть чего-либо или быстрее сделать карьеру. Многие люди создают себе стрессы в результате нереалистичных ожиданий.

Майр Фридман и Рей Розенмен описали комплекс личностных черт, названный «типом личности А», который связан с большим количеством создаваемых самому себе стрессов[23]. *Для «личности типа А» характерно соперничающее, агрессивное, нетерпимое и враждебное поведение.* Люди этого типа высоко мотивированы и считают себя обязанными одерживать победы во всем, за что они берутся. Обычно такие люди являются трудоголиками и с головой вовлечены в профессиональную деятельность. Обычно они берутся сразу за многое и ставят себе жесткие сроки. Они постоянно следят за временем и нервничают из-за каждой задержки. Эти люди часто подвергают себя стрессам, которых можно было бы избежать. Возможно, именно поэтому у людей этого типа наблюдается повышенная склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям[24]. <...>

Так как мы сами часто являемся причиной собственных стрессов, их можно контролировать гораздо в большей степени, чем это кажется многим людям. Но чтобы контролировать стрессы, нам нужно уметь распознавать их источники в нашей жизни. Следующий раздел будет посвящен основным видам стрессов.

---

[23] См.: *Friedman M., Rosenman R.F.* Type A Behavior and Your Heart. N.Y.: Knopf, 1974.

[24] См.: *Friedman H.S., Booth-Kewley S.* Validity of the Type A construct: A reprise // Psychological Bulletin. 1988. Vol. 104. № 3. P. 381—384.

Основные виды стресса

Для разных людей стрессовыми могут быть различные события. Чтобы лучше разобраться во всем многообразии этих событий, ученые пытаются создать классификации основных видов стресса. Пока ни одна из таких классификаций не является полностью удовлетворительной. Практически невозможно разделить стрессовые события по непересекающимся категориям. Хотя эта проблема представляет собой концептуальную помеху для исследователей, она не мешает нам рассмотреть четыре основных вида стресса: фрустрацию, конфликт, изменения и давление. Все они вам, несомненно, знакомы.

Фрустрация

Стремительное ухудшение отношений между родителями меня очень огорчало. На протяжении последнего года или двух они постоянно ссорились и при этом отказывались обращаться за помощью к профессионалам. Я пытался поговорить с ними, но они не хотели делиться своими проблемами ни со мной, ни с братом. Я чувствовал себя крайне несчастным из-за этого, а иногда очень злился, но не на них, а на всю ситуацию в целом.

В эпиграфе приведена иллюстрация фрустрации. С точки зрения психологов, ***фрустрация возникает в любой ситуации, когда на пути достижения желаемой цели встречается препятствие.*** По сути, вы переживаете фрустрацию, когда чего-то хотите, но не можете этого достичь. Все мы встречались с фрустрацией в повседневной жизни. Например, автомобильные пробки на дорогах — обычный источник фрустрации[25]. К счастью, большинство наших фрустраций непродолжительны и незначительны. Вы можете очень огорчиться, если в назначенный срок придете забирать из ремонта вашу аудиосистему, а вам ответят, что она еще не готова. Но через неделю ее наверняка починят, и вы забудете о ваших огорчениях.

Конечно, некоторые случаи фрустрации могут вызвать значительный стресс. Неудачи и потери — вот два обычных вида фрустрации, вызывающих сильный стресс. Все мы когда-нибудь терпели неудачу в осуществлении своих намерений. Некоторые люди сами обрекают себя на неудачу, ставя себе нереалистичные цели. Люди обычно забывают, что на каждого вновь назначенного вице-президента в деловом мире приходится дюжина служащих среднего звена, которые не получили повышения. Потери могут быть особенно фрустриру-

---

[25] См.: *Novaco R.W., Stokols D., Campbell J., Stokols L.* Transportation, stress and community psychology // American Journal of Community Psychology. 1979. Vol. 7(4). P. 361—380.

ющими из-за того, что мы лишаемся того, что привыкли иметь. Лишь немногие вещи вызывают у нас столь сильную фрустрацию, как потеря любимого (любимой) или супруга.

Бывает, что фрустрацию человек создает себе сам. Люди часто сами препятствуют своим успехам. Например, если вы предпочли не готовиться, как следует, к экзамену и потом испытываете фрустрацию, связанную с провалом, то эту фрустрацию вы создали себе сами. Так же, если ваша рассеянность на работе привела к тому, что вам не дали повышения, которого вы ожидали, вы сами виноваты в своей фрустрации. Подобные, обреченные на провал паттерны поведения являются на удивление распространенными[26].

Довольно часто именно фрустрация виновата в том, что мы испытываем стресс в связи с тем, что нас окружает. Возможно, что громкий шум, жара, загрязнение и толпы народа вызывают стресс потому, что фрустрируют наши потребности в тишине, комфортной температуре тела, чистом воздухе и относительной уединенности.

Конфликт

> Стоит или не стоит это делать? Мой жених внезапно преподнес мне кольцо и предложил назначить помолвку на рождество. Если я откажусь, то он ужасно обидится, и наши отношения могут расстроиться. Но на самом деле я не уверена, хочу я выйти за него замуж или нет. С другой стороны, я не хочу потерять его совсем.

Конфликт, как и фрустрация, является неотъемлемой принадлежностью повседневной жизни. Сложный вопрос «стоит или нет?» встает перед нами бесчисленное множество раз. ***Конфликт возникает, когда два и более несовместимых мотива или побуждения конкурируют за реализацию в поведении.*** Более 100 лет тому назад Зигмунд Фрейд предположил, что внутренний конфликт приводит к значительному психологическому дискомфорту. Эта связь между конфликтом и дискомфортом была недавно измерена более строго в исследованиях Роберта Эммонза и Лоры Кинг[27]. Они разработали специальный опросник и провели с его помощью два исследования для того, чтобы выявить все конф-

[26] См.: *Baumeister R.F., Scher, S.J.* Self defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies // Psychological Bulletin. 1988. Vol. 104. № 1. P. 3—22.

[27] См.: *Emmons R.A., King L.A.* Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. № 6. P. 1040—1048.

ликты, пережитые 88 испытуемыми. Они нашли, что чем сильнее конфликт, тем более выражены сопутствующие ему тревога, депрессия и физические симптомы.

Конфликты разделяются на три вида: приближение-приближение, избегание-избегание и приближение-избегание. Впервые эти виды конфликтов описал Курт Левин[28] и тщательно исследовал Нил Миллер[29].

В *конфликте типа приближение-приближение требуется сделать выбор между двумя привлекательными целями*. Проблема состоит в том, что вы можете выбрать только одну из них. Например, у вас выдался свободный день: куда вы пойдете — в кино или играть в теннис? Вы зашли перекусить: что вы закажете — пиццу или спагетти? У вас не хватает денег, чтобы купить одновременно и голубой свитер, и серый пиджак: что вы выберете?

Из всех трех видов конфликтов, конфликт приближение-приближение, как правило, является наименее стрессогенным. Посетители ресторана обычно не страдают от проблемы выбора между несколькими вкусными блюдами. Этот конфликт, как правило, завершается благополучно, какую бы из альтернатив вы не выбрали. Однако в случае, когда выбор очень важен, этот конфликт может быть весьма напряженным. Если вы разрываетесь между двумя привлекательными молодыми людьми, то процесс решения может сопровождаться значительным стрессом.

В *конфликте избегание-избегание человеку приходится выбирать между двумя непривлекательными целями*. В этой ситуации вам приходится выбирать одно из двух зол. Предположим, что вас мучают сильные боли в пояснице. Согласитесь ли вы на операцию, которой очень боитесь, или будете продолжать терпеть боль?

Очевидно, что конфликт избегание-избегание является наиболее неприятным и вызывает самый сильный стресс. Обычно люди в таких ситуациях предпочитают тянуть с решением как можно дольше, надеясь каким-то образом избежать конфликтной ситуации. В вышеприведенном примере вы можете откладывать решение об операции, надеясь, что боль когда-нибудь пройдет сама собой.

В случае *конфликта приближение-избегание нужно принять решение о том, стоит ли стремиться к достижению цели, имеющей как привлекательные, так и отталкивающие стороны*. Например, представьте, что у вас появилась возможность получить продвижение по службе, которое приведет к значительной прибавке заработной платы. Но проблема в том, что для получения этого мес-

---

[28] См.: *Lewin K.* A dynamic theory of personality. N.Y.: McGraw-Hill, 1935.

[29] См.: *Miller N.E.* Experimental studies of conflict // Personality and the behavior disorders (Vol. 1) / McV Hunt (Ed.). N.Y.: Ronald, 1944; *Miller N.E.* Liberalization of basic S-R concepts: Extension to conflict behavior, motivation, and social learning // Psychology: A study of a science (Vol. 2) / S. Koch (Ed.). N.Y.: McGraw-Hill, 1959.

та вам придется переехать в город, которого вы терпеть не можете. Конфликты приближение-избегание очень распространены, и они могут вызывать серьезный стресс. Каждый раз, когда вы принимаете решение отказаться от чего-то ради достижения желаемой цели, вы можете попасть в ситуацию конфликта приближение-избегание. Пойдете ли вы на риск, вкладывая свои деньги в новое предприятие, которое может обанкротиться? Осмелитесь ли вы назначить свидание самой популярной девочке в классе, рискуя быть осмеянным и отвергнутым?

Конфликты приближение-избегание часто приводят к *колебаниям,* когда человек в нерешительности движется то вперед, к цели, то отступает назад. Такое поведение свойственно не только людям. Много лет назад Нил Миллер наблюдал подобные колебания в своих новаторских экспериментах на крысах[30]. Он создавал у голодных крыс конфликт приближение—избегание, попеременно выдавая им то пищу, то удар током в одном и том же месте экспериментальной установки. На полпути к этому месту крысы начинали кружить, то приближались к нему, то отступая назад.

Миллер обнаружил, как именно возрастают стремление приблизиться к цели, и стремление отдалится от нее по мере приближения к цели[31]. Он выяснил, что мотивация избегания усиливается быстрее, чем мотивация приближения. На основе этого, Миллер сделал вывод, что, ***пытаясь разрешить конфликт приближение-избегание, нужно в первую очередь прилагать усилия к ослаблению мотивации избегания, а не к усилению мотивации приближения.***

Можно ли применить этот вывод для решения сложных человеческих проблем? Представьте, что ваш друг колеблется, не решаясь пригласить девушку на свидание, и обратился к вам за советом. По мнению Миллера, в этой ситуации вам следует попытаться успокоить его по поводу отрицательных последствий возможного отказа, вместо того, чтобы разглагольствовать о том, как хорошо будет, если она согласится.

Более поздние исследования выявили, что градиент избегания не всегда увеличивается быстрее, чем градиент приближения[32]. В свете этих фактов, лучшим советом в ситуации конфликта приближение—избегание будет совет работать в обоих направлениях сразу. Другими словами, вам нужно попытаться уменьшить стремление к избеганию и в то же время усилить стремление к приближению.

---

[30] См.: *Miller N.E.* Experimental studies of conflict // Personality and the behavior disorders (Vol. 1) / McV Hunt (Ed.). N.Y.: Ronald, 1944.

[31] См.: *Miller N.E.* Liberalization of basic S-R concepts: Extension to conflict behavior, motivation, and social learning // Psychology: A study of a science (Vol. 2) / S. Koch (Ed.). N.Y.: McGraw-Hill, 1959.

[32] См.: *Epstein S.P.* Conflicts and Stress // Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects / L. Goldberger, S. Breznitz (Eds.). N.Y.: Free Press, 1982.

Изменения

После развода я четыре года жил один. Шесть месяцев назад я женился на чудесной женщине с двумя детьми. Наибольшую трудность для меня представляло быстро привыкнуть жить вместе с тремя людьми. У меня были свои привычки, свой уклад жизни. А сейчас все смешалось. Я люблю мою жену и детей, они не делают мне ничего плохого, но мой дом и вся моя жизнь теперь стали не такими, как раньше, и это причиняет мне сильное беспокойство.

Считается, что изменения в жизни являются основными источником стресса. ***Перемены в жизни — это любые заметные изменения в обстоятельствах жизни человека, требующие приспособления к ним.*** Первые исследования жизненных перемен были проведены Томасом Хоулмзом, Ричардом Раи и их коллегами, когда они задались целью выявить отношение между событиями, вызывающими стресс и состоянием здоровья человека[33]. Они опросили сотни больных туберкулезом, чтобы выяснить, какие события предшествовали первым проявлениям болезни. Как ни странно, часто встречающиеся в этом перечне события не были однозначно неблагоприятными. Было, конечно, довольно много неприятных событий, но было немало и приятных, таких как свадьба, рождение ребенка, повышение по службе.

Почему приятные события, например, переезд в более лучший дом, вызывают стресс? Согласно Хоулмзу и Раи, это происходит потому, что подобные события вызывают ***перемены*** в жизни человека. Они утверждают, что нарушение обычного хода повседневной жизни уже само по себе является стрессом. Согласно этой теории, изменения в личных взаимоотношениях, на работе, в финансовом положении и т.д. вызывают стресс, даже если они, в конечном итоге, ведут к лучшему.

На основе этих данных, Хоулмз и Раи разработали шкалу стесогенности жизненных событий (*Social Readjustment Rating Scale — SRRS*) для измерения жизненных перемен как одной из форм стресса[34]. Эта шкала представлена ниже. Она содержит перечень из 43 основных событий в жизни, каждому из которых присвоены числовые значения, отражающие условную величину требуемого приспособления к указанным изменениям. Опрашиваемому предлагается отметить, сколько раз в течение определенного промежутка времени

---

[33] См.: ***Holmes T.H., Rahe R H.*** The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. P. 213—218; ***Rahe R.H., Arthur R.H.*** Life change and illness studies // Journal of Human Stress. 1978. Vol. 4(1). P. 3—15.

[34] См.: ***Holmes T. H., Rahe R. H.*** The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. P. 213—218.

Шкала стресогенности жизненных событий (*SRRS*)

Событие	Острота стресса оценка в баллах
Смерть супруга/супруги	100
Развод	73
Расставание супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть кого-то из близких	63
Несчастный случай, болезнь	53
Женитьба (замужество)	50
Увольнение с работы	47
Воссоединение супругов	45
Выход на пенсию	45
Ухудшение здоровья кого-то из близких	44
Беременность	40
Сексуальные затруднения	39
Пополнение семьи	39
Поступление на работу	39
Изменение материального положения	39
Смерть близкого друга/подруги	37
Переход на другую работу	36
Семейные ссоры стали чаще/реже	35
Долг свыше $10000	31
Возвращение долга/ссуды	30
Ответственность на службе повысилась/понизилась	29
Сын или дочь покидают семью	29
Ссора с родней мужа/жены	29
Успех	28
Жена идет работать/оставляет работу	26
Начало/конец школьных занятий	26
Изменения условий жизни	25
Изменение старых привычек	24
Неприятности с руководством на службе	23
Изменение продолжительности или условий работы	20
Перемена места жительства	20
Перемена школы	20
Перемена в развлечениях	19
Изменение в деятельности религиозного характера характера	19
Увеличение/снижение общественной активности	18
Долг менее $10000	17
Изменение привычек, связанных со сном	16
Семейные праздники отмечаются чаще/реже	15
Изменение режима питания	15
Каникулы/отпуск	13
Рождество	12
Незначительное нарушение закона	11

(обычно за последний год) он переживал каждое из 43 внесенных в шкалу событий. После этого значения, присвоенные всем отмеченным событиям, складываются. Полученная таким образом сумма считается индексом стресса, связанного с переменами, и испытанного человеком за последний год.

SRRS и подобные ей шкалы использовались во множестве исследований по всему миру. Эти исследования показали, что люди с высоким показателем по *SRRS* обычно более подвержены многим видам заболеваний и у них больше выражены разнообразные психологические проблемы[35]. Эти результаты привлекли к себе всеобщее внимание, шкалу *SRRS* начали публиковать многие газеты и популярные издания. Все это привело к широкому распространению мнения, что перемены в жизни являются основным источником стресса.

Позже, однако, эти исследования были подвергнуты критике[36]. Критики отмечали, что *SRRS* измеряет не только перемены в жизни. Проблема в том, что список жизненных перемен, включенных в *SRRS,* содержит множество событий, которые явно неприятны или нежелательны (например, смерть супруга или увольнение с работы). Эти события могут быть источником значительной фрустрации. И хотя шкала включает некоторые приятные события, весьма возможно, что именно фрустрация, создаваемая неприятными событиями, а не изменения сами по себе, создают большую часть стресса, измеряемого данной шкалой.

Чтобы оценить эту возможность, исследователи стали принимать во внимание желательность или нежелательность данных перемен для испытуемого. Испытуемых просили при заполнении опросника *SRRS* (или аналогичного ему) отмечать желательность или нежелательность событий. Эти исследования показали, что перемены сами по себе не являются основным параметром, измеряемым *SRRS*. Нежелательные и неприятные события создавали большую часть стресса, измеряемого *SSRS*[37].

Должны ли мы отказаться от утверждения, что перемены в жизни приводят к стрессу? Не совсем. Другая линия исследований, независимая от работ с *SRRS*, подтверждает гипотезу, что перемены являются существенным источни-

---

[35] См.: Stress and Mental Disorder / J.E. Barrett, R.M. Rose, G.L Klerman (Eds.). N.Y.: Raven, 1979; Stress and Human Health: Analysis and Implications of Research / G.R. Elliott, C. Eisdorfer (Eds.). N.Y.: Springer, 1982.

[36] См.: *Johnson J.G., Bomstein R.F.* Does daily stress independently predict psychopathology? // Journal of Social and Clinical Psychology. 1991. Vol. 10. № 1. P. 58—74; *Raphael K.G., Cloitre M., Dohrenwend B.P.* Problems of recall and misclassification with checklist methods of measuring stressful life events // Health Psychology. 1991. Vol. 10(1). P. 62—74; *Watson D., Pennebaker J.W.* Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity // Psychological Review. 1989. Vol. 96(2). P. 234—254.

[37] См.: *Brown J.D., McGill K.L.* The cost of good fortune: When positive life events produce negati-ve health consequences // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1103—1110; *Perkins, D.V.* The assessment of stress using life events scales // Handbook of stress Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger, S. Breznitz (Eds.). N.Y.: Free Press, 1982; *Zeiss, A.M.* Aversiveness versus change in the assessment of life stress // Journal of Psychosomatic Stress. 1980. Vol. 24. P. 15—19.

ком стресса. Свидетельством служит связь между переездами с места на место и ухудшением здоровья[38]. Кроме того, исследования показали, что рождение первого ребенка и «становление родителями», желательное для подавляющего большинства людей событие, тем не менее, является сильным стрессом[39]. Из исследований Брауна и МакГилла следует, что желательные перемены в жизни могут быть стрессовыми для одних людей и проходить без стресса для других[40]. Они показали, что связь между положительными событиями в жизни и ухудшением здоровья существует только у людей с низкой самооценкой. На сновании этих результатов, Браун и МакГилл утверждают, что позитивные события вызывают стресс в той мере, в какой они разрушают чувство идентичности.

Этот вопрос нуждается в дополнительных исследованиях, но пока представляется вполне вероятным, что изменения являются основным видом стрессовых событий в нашей жизни. Однако сейчас у нас нет оснований утверждать, что перемены всегда приводят к стрессу. Некоторые жизненные изменения могут потребовать полного напряжения сил, а некоторые — пройти довольно мягко.

Давление

> Мой отец за ужином пытался расспросить меня о том, о чем я не хотел с ним говорить. Я знал, что он не хочет слышать мои ответы, по крайней мере, правдивые. Когда я был маленьким, отец говорил мне, что я — его любимец, потому что я «почти идеален», и я всю жизни пытался поддерживать это мнение, даже когда оно не соответствовало истине. Недавно он стал догадываться об этом, и это сделало наши отношения очень напряженными и болезненными.

Время от времени многие из нас отмечают, что находятся «под давлением». Что это означает? ***Давление включает ожидания или требования других, чтобы мы вели себя определенным образом.*** Давление бывает двух видов: ***выполнения*** и ***соответствования***. Мы находимся под давлением выполнения, когда от нас ожидают быстрого, эффективного и успешного выполнения возложенных на нас задач и обязанностей. Например, научные работники находятся под давлением необходимости печатать статьи в престижных журналах. На клоуна давит необходимость быть смешным, на студента — необходимость успешно сдавать экзамены. Столь же часто встречается в нашей жизни давление соответствова-

---

[38] См.: *Brett J.F., Brier A.P., Burke M.J., George J.M., Webster J.* Negative affectivity and the reporting of stressful life events // Health Psychology. 1990. Vol. 9. № 1. P. 57—68.

[39] См.: *Miller B.C., Sollie D.L.* Normal stresses during the transition to parenthood // Coping with life crises An integrated approach / R.H. Moos (Ed.). N.Y.: Plenum, 1986.

[40] См.: *Brown J.D., McGill K.L.* The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1103—1110.

ния чьим-то ожиданиям. От делового человека ожидают, что он будет одет в строгий костюм с галстуком. От подростков ожидают, что они будут придерживаться ценностей и правил поведения, предписываемых их родителями, от молодых людей ожидают, что к 30 годам они вступят в брак.

Несмотря на то, что психологическое давление часто обсуждается в широкой печати, исследователи уделяли ему мало внимания. Тем не менее, в настоящее время разрабатывается шкала для измерения давления как одной из форм стресса[41]. Уже в первых исследованиях, проведенных с использованием опросника из 48 пунктов (*Pressure Inventory*), была найдена сильная связь между давлением и разнообразными психологическими симптомами и проблемами. При этом обнаружено, что давление сильнее связано с психическим здоровьем, чем перемены. Коэффициент корреляции между оценками опросника PI и симптомами психологических расстройств составил 0,59, в то время как на той же самой выборке корреляция между показателями по *SRRS* и симптомами психологического неблагополучия была всего лишь 0,28[42]. Эти данные показывают, что давление является важной формой стресса, которая заслуживает большего внимания исследователей.

Ключевые факторы нашей оценки стресса

Мы уже говорили о том, что стресс зависит от того, как человек воспринимает события. На субъективную оценку потенциально стрессовых событий влияет множество факторов. Самых значимых среди них четыре: 1) степень знакомости проблемы, 2) возможность управлять событиями, 3) предсказуемость событий и 4) близость угрозы.

Знакомость

Важным фактором в нашей оценке стресса является знакомость, привычность стрессовых обстоятельств. Как правило, чем менее знакомым для нас является потенциально стрессовое событие, тем больше оно воспринимается как угрожающее[43]. Важность знакомости была показана в исследовании, где сравнивалась степень физиологического возбуждения у новичков и опытных парашю-

[41] См.: *Weiten W.* Pressure as a form or stress and its relationship to psychological symptomatology // Journal of Social and Clinical Psychology. 1988. Vol. 6(1). P. 127—139; *Weiten W., Dixon J.* Measurement of pressure as a form of stress. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association. Toronto, Ontario. 1984. August.

[42] См.: *Weiten W.* Pressure as a form or stress and its relationship to psychological symptomatology // Journal of Social and Clinical Psychology. 1988. Vol. 6(1). P. 127—139.

[43] См.: *McGrath J.E.* Groups Interaction and performance Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1984.

тистов во время подготовки к прыжку[44]. Было показано, что в этот период частота сердцебиений у новичков была больше, чем у опытных парашютистов, что свидетельствовало о большем возбуждении. Первое публичное выступление, первая в жизни серьезная покупка, первый экзамен обычно является большим стрессом, чем все последующие. Привычность ситуации превращает прошлые волнения в текущую рутину.

Возможность управлять событиями

Еще один фактор, влияющий на оценку стресса, состоит в оценке того, насколько вы можете управлять данным событием. Если, например, вам предстоит операция, а после нее — длительный восстановительный период, ваши чувства могут варьировать от чувства беспомощности до твердой уверенности, что вам удастся ускорить процесс выздоровления. Исследования Стерна, МакКантза и Петтин показали, что когда события воспринимаются как управляемые, они обычно вызывают меньший стресс[45].

В другом исследовании в качестве источника стресса использовали громкие звуки, причем в одной из серий у испытуемых была возможность управления ими, а в другой — нет[46]. В условиях возможности управления испытуемые могли догадаться о последовательности нажатий клавиш, которая временно прекращала звук. Оказалось, что в этом условии испытуемые сообщали о меньшем уровне стресса и напряжения. Более того, объективные измерения показали, что когда испытуемые имели возможность управлять звуком, показатели физиологического возбуждения были меньше, чем при отсутствии такой возможности.

Данные о том, что возможность управления событиями уменьшает стресс, типичны для этого направления исследований, хотя и не являются универсальными[47]. Джерри Бергер описал ситуации, в которых увеличение управляемости приводит к *возрастанию стресса*[48]. Он подчеркивает, что возможность управления событиями имеет как позитивные, так и негативные аспекты. Негативный аспект состоит в том, что человек берет на себя большую ответственность за исход события. Так, *люди, придающие очень много значения тому, как их оце-*

[44] См.: *Fenz W.D., Epstein S.* Gradients of physiological arousal, skin conductance, heart rate, and respiration rate as a function of experience // Psychosomatic Medicine. 1967. Vol. 29. P. 33—51.

[45] См.: *Stern G.S., McCants, T.R., Pettine P.W.* Stress and illness: Controllable and uncontrollable events relative contributions // Personality and Social Psychology Bulletin. 1982. Vol. 8(1). P. 140—145.

[46] См.: *Breier A., Albus M., Pickar D., Zahn T.P., Wolkowitz O.M., Paul S.M.* Controllable and uncontrollable stress in humans: Alterations in mood and neuroendocrine and psychophysiological function // American Journal of Psychiatry. 1987. Vol. 4. № 11. P. 1419—1425.

[47] См.: *Folkman S.* Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46. № 4. P. 839—852.

[48] См.: *Burger J.M.* Negative reactions to increases in perceived personal control // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. № 2. P. 246—256.

нивают другие, нередко рассматривают возможность управления событиями как стрессовую ситуацию. Однако, как правило, люди склонны рассматривать события, которыми они могут управлять, как менее стрессовые.

Предсказуемость

Если вы пережили стрессовое событие — например, вас уволили с работы, то будет ли оно для вас более болезненным, если случилось неожиданно (непредсказуемый стресс), чем в том случае, когда вы заранее могли предвидеть, что все к этому идет (предсказуемый стресс)? Обычно бывает так, что мы предпочитаем предсказуемый стресс неприятным сюрпризам. Когда исследователи подвергали испытуемых стрессу путем предсказуемого и непредсказуемого шума, обычно оказывалось, что испытуемых больше беспокоил непредсказуемый шум. Серьезные стрессы, такие как ухудшение заболевания или потеря работы выглядят менее разрушительными, если их можно предвидеть заранее. Возможно, мы предпочитаем предсказуемость потому, что она позволяет нам подготовится к стрессу.

Однако, влияние предсказуемости является сложным. В некоторых ситуациях люди предпочитают не знать о предстоящем стрессе[49]. Например, когда дублеров выставляют на замену более опытных актеров в последнюю минуту, то многие из них говорят: «Хорошо, что получилось так. У меня не было времени, чтобы думать о замене и нервничать». Ценность предсказуемости, вероятно, зависит от того, можем ли мы что-то сделать, чтобы подготовится к стрессу. Если подготовка бесполезна (или мы уже чувствуем себя подготовленными), знание о надвигающемся стрессе заставит нас волноваться по поводу грядущих событий, и ситуация покажется нам еще более страшной, чем представлялась до этого.

Близость во времени

Если вы знаете о предстоящем неприятном событии, стресс увеличивается по мере того, как это событие приближается. Если проблемы вырисовываются где-то в далеком будущем, то стресс, вызываемый ими, невелик. По мере того, как эти проблемы становятся все ближе и ближе, беспокойство и напряжение, как правило, возрастают[50]. Например, стресс увеличивается с приближением дня экзамена или серьезной операции[51]. В действительности, стресс может достигнуть пика интенсивности в период ожидания, а не во время самого собы-

---

[49] См.: *Burger J.M.* Negative reactions to increases in perceived personal control // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. № 2. P. 246-256.

[50] См.: *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984.

[51] См.: *Bolger N.* Coping as a personality process: A prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59. № 3. P. 525-537.

тия. После экзамена студенты часто говорят: «Отвечать гораздо легче, чем ждать и волноваться перед ответом».

В заключение надо сказать, что оценка стресса — это сложный процесс. Как именно такие факторы, как возможность управления и предсказуемость, повлияют на нашу оценку стресса, будет зависеть от конкретных обстоятельств. Данные соответствующих исследований очень важны, поскольку от того, как мы оцениваем стресс, зависит все многообразие наших реакций на него.

Реакции на стресс

Наша реакция на стресс является сложной и многомерной. Стресс воздействует на нас одновременно на нескольких уровнях. Представьте, что вы очень спешите, но вынуждены ехать медленно в плотном потоке машин. Когда вы чертыхаетесь, глядя на дорогу, вы испытываете *эмоциональную реакцию* — в данном случае раздражение и гнев. Когда ваш пульс убыстряется, а внутри все сжимается, вы испытываете *физиологическую реакцию* на стресс. А когда вы ругаетесь с другим шофером, ваша вербальная агрессия является *поведенческой реакцией* на стрессовую ситуацию. Таким образом, мы можем анализировать реакцию на стресс одновременно на трех уровнях: (1) эмоциональном, (2) физиологическом и (3) поведенческом. Эти уровни анализа показаны на рис. 1

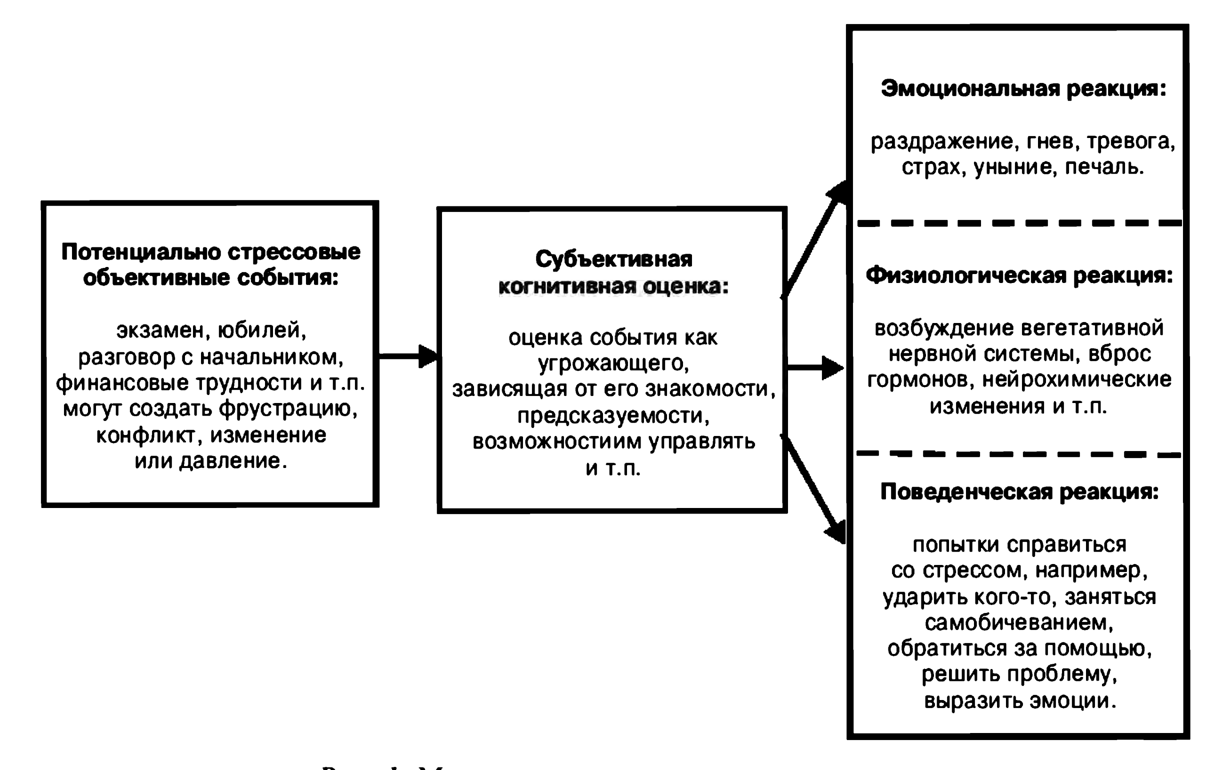


Рис. 1. Многоуровневая реакция на стресс

Потенциально стрессогенное событие, например экзамен, вызывает субъективную когнитивную оценку того, насколько оно является угрожающим. Если это событие тревожит нас, то возникает эмоциональная, физиологическая и поведенческая реакции

Эмоциональные реакции

Эмоции — вещь неуловимая. Определение эмоций является предметом многих споров, и целый ряд конфликтующих теорий претендуют на их объяснение. Все мы располагаем большим субъективным опытом переживания эмоций. Мы знаем, что значит быть встревоженным, веселым, мрачным или возбужденным, что значит завидовать, чувствовать вину или нервничать. Мы не будем пускаться в терминологические дебаты по поводу эмоций. Будем считать, что вы знаете, что это такое, и поэтому просто скажем, *эмоции — это сильные, в основном неконтролируемые чувства, сопровождающиеся физиологическими изменениями*. В стрессовой ситуации мы часто реагируем эмоционально. Обычно стресс вызывает неприятные эмоции.

Связь между стрессом и эмоциями была выявлена в исследовании, в ходе которого 96 женщин вели дневники, в которых описывали переживаемые стрессы и свое настроение на протяжении 28 дней[52]. Исследователи выявили, что колебания в силе стресса в течение дня коррелируют с колебаниями настроения. Когда стресс усиливается, настроение, как правило, ухудшается. <...> Другие исследования колебаний настроения в течение дня обнаружили, что особенно сильными источниками отрицательных эмоций являются споры[53].

Обычно проявляющиеся эмоции

Простой однозначной зависимости между типом стресса и конкретными эмоциями не существует. Стрессовые события могут вызывать самые разнообразные эмоции, но некоторые из них более вероятны, чем другие. С целью описания типов эмоций, наиболее характерных для реакции на стресс, мы будем использовать модель первичных эмоций Платчика[54]. <...> Хотя стресс может вызвать практически любую эмоцию, Вулфоук и Ричардсон утверждают, что наиболее вероятным является развитие эмоций в следующих направлениях: (1) раздражение, злость, гнев; (2) опасение, страх, ужас; и (3) печаль, грусть, горе[55].

Раздражение, злость, гнев. Стресс часто вызывает чувство злости, которое может варьировать по интенсивности от легкого раздражения до приступа неконтролируемого бешенства. Такая реакция особенно типична на фрустрацию.

---

[52] См.: *Caspi A., Bolger N., Eckenrode J.* Linking person and context in the daily stress process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. № 1. P. 184—195.

[53] См.: *Bolger N., DeLongis A., Kessler R.C., Schilling E.A.* Effects of daily stress on negative mood // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. № 5. P. 808—-818; *Clark L.A., Watson D.*. Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood / / Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. № 2. P. 296—308.

[54] См.: *Plutchik R.* A language for the emotions Psychology // Today. 1980. February. P. 68—78.

[55] См.: *Woolfolk R.L., Richardson F.C.* Stress, sanity and survival. N.Y.: Sovereign/Monarch, 1978.

Некоторые люди злятся в ответ буквально на любую помеху. Кроме того, злость и возмущение могут быть вызваны требованием подчиняться.

Опасение, страх, ужас. Пожалуй, наиболее часто в ответ на стресс возникают эмоции страха разной степени интенсивности. В этот ряд эмоций где-то между опасением и страхом входит и тревога. С тех пор, как Фрейд много лет назад указал на связь между тревогой и конфликтом, психологи провели множество исследований тревоги. Хотя Фрейд особо подчеркивал, что тревога вызывается конфликтом, ясно, что давление выполнения, угроза неминуемой фрустрации и неопределенность, связанная с переменами, также могут вызывать опасение, тревогу и страх. То есть эмоции этой категории могут быть вызваны любым из видов стресса.

Печаль, грусть, горе. Иногда стресс только ухудшает настроение, вызывает уныние и грусть. Все мы иногда огорчаемся, особенно в ответ на фрустрацию. Эти эмоции особенно часто возникают, когда мы чувствуем, что не в силах изменить стрессовую ситуацию.

Эффекты эмоционального возбуждения

Эмоциональные реакции — естественная и нормальная часть нашей жизни. Даже отрицательные эмоции служат важным целям. Подобно физической боли, неприятные эмоции могут служить предупреждением о том, что нам необходимо что-то сделать. Однако, нужно заметить, что сильное эмоциональное возбуждение может иногда мешать справиться со стрессом.

На хорошо известном примере экзаменационной тревоги видно, как эмоциональное возбуждение снижает продуктивность действий. Многие студенты, получившие плохие отметки на экзамене, тем не менее утверждают, что они знали предмет. Возможно, что многие из них говорят правду. Исследователи обнаружили, что экзаменационная тревога отрицательно коррелирует с качеством ответа на экзамене. Студенты, проявляющие большую тревогу, обычно получали более низкие оценки на экзамене[56]. Тревога препятствует эффективной сдаче экзамена разными путями, но самый важный из них — нарушение внимания к выполнению экзаменационного задания[57]. Тревожащиеся студенты тратят слишком много времени на волнение по поводу своих действий и на размышления о том, есть ли такие проблемы у других. Иначе говоря, их голова занята вовсе не решением экзаменационного задания.

Эмоциональное возбуждение *не всегда* уменьшает продуктивность. Различные теории «оптимального возбуждения» утверждают, что эффективность выполнения задачи растет с ростом эмоционального возбуждения до некото-

---

[56] См.: *Wine J.D.* Evaluation anxiety: A cognitive-attentional construct // Achievement, stress and anxiety / H.W. Krohne, L. Laux (Eds.). N.Y.: Hemisphere, 1982.

[57] См.: *Sarason I.G.* Stress, anxiety and cognitive interference: Reactions to stress // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46(4). P. 929—938.

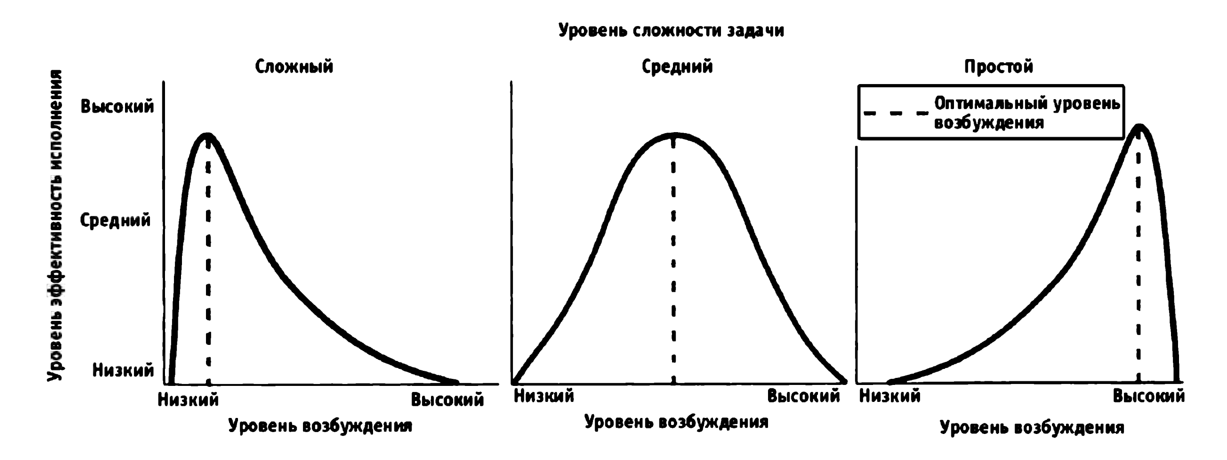


Рис. 2. Уровень эмоционального возбуждения и эффективность исполнения

Влияние эмоционального возбуждения на эффективность выполнения задачи зависит от ее сложности. Для сложных задач оптимальным (т.е. способствующим наиболее эффективному исполнению) является относительно низкий уровень возбуждения. Простые задачи лучше всего выполняются, напротив, при большем уровне возбуждения

рого предела, за которым возбуждение становится настолько сильным, что становится разрушительным[58]. Уровень возбуждения, которому соответствуют самые высокие показатели продуктивности деятельности, называется ***оптимальным уровнем возбуждения***.

Это оптимальный уровень различен для разных задач. Отчасти, он зависит от сложности задачи. Общее правило таково, ***чем сложнее задача, тем ниже оптимальный уровень возбуждения***. Рис. 2 иллюстрирует эту зависимость. <...>

Большинство данных об оптимальном уровне возбуждения получено в довольно простых экспериментах на животных. Поэтому обобщать эти принципы на действия человека было бы, возможно, рискованно. Однако теории оптимального эмоционального возбуждения дают хорошее объяснение того, почему оно может оказывать как благоприятное, так и разрушительное влияние на деятельность.

Физиологические реакции

Эмоциональные реакции на стресс вызывают серьезные физиологические изменения в организме. Даже при стрессе средней интенсивности вы можете заметить, что ваше сердце бьется быстрее, дыхание становится затрудненным, и вы потеете больше, чем обычно. Что же происходит? Давайте разберемся.

---

[58] См.: *Anderson K.J.* Arousal and the inverted-U hypothesis: A critique of Neiss's «reconceptualizing arousal» // Psychological Bulletin. 1990. Vol. 107. № 1. P. 96—100; *Humphreys M.S., Revelle W.* Personality, motivation, and performance: A theory of the relationship between individual differences and information processing // Psychological Review. 1984. Vol. 9. P. 153—184.

Реакция «сражайся или беги»

Реакция «сражайся или беги» — это физиологическая реакция мобилизации организма для сражения с врагом или бегства. Эта реакция, впервые описанная Уолтером Кэнонном, осуществляется вегетативной нервной системой[59]. <...>

Вегетативная нервная система (ВНС) разделяется на два отдела: ***симпатическую*** и ***парасимпатическую*** нервную систему. Говоря в общем, парасимпатический отдел отвечает за сохранение и накопление ресурсов организма, а симпатический — за мобилизацию организма в случае необходимости. Реакция «сражайся или беги» запускается ***симпатической*** нервной системой. В одном из исследований Кэннон изучал эту реакцию на кошках в ситуации конфликта с собакой. Среди прочих вещей, он заметил ускорение дыхания, увеличение частоты сердцебиения и торможение процессов пищеварения.

Элементы этой реакции можно заметить и у людей. Представьте ситуацию, когда ваша машина чуть не потеряла управление на скоростном шоссе. Ваше сердце забьется и кровяное давление подскочит. Возможно, у вас пойдут мурашки по коже и «засосет под ложечкой». Эти рефлекторные изменения являются частью реакции «сражайся или беги».

Несомненно, эта рефлекторная реакция унаследована нами от наших далеких предков. У животных она, безусловно, является адаптивной. Встреча с хищниками и прочими опасностями требуют именно такого ответа: сражаться или убегать. Но в человеческом обществе реакция «сражайся или беги» гораздо менее полезна. Большинство наших стрессов не может быть преодолено простым бегством или физической дракой. Неприятности на работе, супружеские проблемы, финансовые неурядицы требуют гораздо более сложных действий, направленных на их разрешение. Более того, стресс часто сохраняется на протяжении длительного периода времени, и наша реакция «сражайся или беги» держит нас все это время в состоянии изнуряющего физического возбуждения. На значение длительно продолжающегося физического возбуждения впервые обратил внимание Ганс Селье, канадский ученый, внесший существенный вклад в изучение проблемы стресса.

Общий адаптационный синдром

Термин «стресс» был введен Гансом Селье[60]. Селье родился в Вене, но вся его профессиональная карьера связана с университетом МакГилла в Монреале. В своих экспериментах Селье подвергал лабораторных животных воздействию самых разнообразных стрессоров, как физических, так и психологических (жара, холод, боль, изоляция и т.п.). Картина физиологического возбуждения, демонстрируемая животными, была очень сходной независимо от типа стрес-

---

[59] См.: *Cannon W.B.* The Wisdom of the Body. N.Y.: Norton, 1932.

[60] См.: *Selye H.* History and present status of the stress concept // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger, S. Breznitz (Eds.). N.Y.: Free Press, 1982.

сора. На этом основании Селье сделал вывод, что реакция стресса является неспецифической. Другими словами, она не меняется в зависимости от вида воздействия, которым была вызвана.

Вначале Селье колебался с выбором названия для этой неспецифической реакции на самые разные воздействия. В 1940 году он решил назвать ее стрессом и с тех пор это слово вошло в лексикон психологов. В теории Селье термин *стресс* обозначает *реакцию* организма на некое воздействие. Позже, Селье согласился с тем, что эту реакцию лучше назвать словом *напряженность* (strain), а термин «стресс» оставить для обозначения вредоносных событий. <...> Ряд ученых используют термин стресс для обозначения причиняющих беспокойство событий, что вызывает некоторую путаницу в терминах. Как уже было сказано в самом начале, большинство современных исследователей преодолели эту терминологическую путаницу, определяя стресс не как стимул и не как реакцию, а как определенный тип взаимодействия стимулов и реакций.

Селье сформулировал важную теорию стрессовой реакции, которую он назвал общим адаптационным синдромом[61]. *Общий адаптационный синдром — это универсальная реакция организма на стрессовое воздействие, состоящая из трех фаз: тревоги, сопротивления и истощения.* На первой стадии, после того, как организм воспринял угрозу, возникает *реакция тревоги*. В этот период организм мобилизует свои ресурсы для борьбы с проблемой, и физиологическое возбуждение возрастает. Реакция тревоги по Селье в сущности совпадает с реакцией «сражайсяся или беги» по Кэннону.

Но Селье в своих исследованиях продвинулся на несколько шагов дальше Кэннона. Он подвергал лабораторных животных *продолжительному* стрессу, похожему на хронический стресс, часто переживаемый людьми. Если стресс продолжается, то организм переходит на следующую стадию общего адаптационного синдрома, называемую *стадией сопротивления*. На этой стадии физиологические изменения стабилизируются, и организм начинает функционировать в режиме повышенной нагрузки. Обычно физиологическое возбуждение продолжает оставаться выше, чем обычно, однако оно может начать уменьшаться по мере того, как организм привыкает к угрозе.

Если стресс продолжается достаточно длительное время, то реакция организма может перейти в третью стадию, называемую *стадией истощения*. Согласно Селье, ресурсы организма, предназначенные для борьбы со стрессом, ограничены. Если стресс не удалось преодолеть, эти ресурсы вырабатываются и физиологическое возбуждение снижается. Организм может даже погибнуть от истощения. Это снижение может привести к тому, что Селье назвал «болезнями адаптации», например, к язве желудка или гипертонии.

Исследования Селье выявили связь между стрессом и соматическими заболеваниями. Селье показал, как физиологическое возбуждение, которое по своей природе является способом адаптации, будучи длительным, приводит к

---

[61] См.: *Selye H.* Stress without distress. N.Y.: Lippincott, 1974.

болезням. Его теория была подвергнута критике за игнорирование индивидуальных различий в оценке стресса[62]. Кроме того, оспаривается его утверждение, что реакция стресса является неспецифической[63]. Несмотря на это, его теория послужила ориентиром целому поколению ученых, которые исследуют влияние стресса на организм. Давайте остановимся на этих исследованиях подробнее.

Взаимодействие мозга и тела

Когда мы испытываем стресс, мозг посылает сигналы эндокринной системе по двум основным путям[64]. *Эндокринная система состоит из желез, которые вырабатывают и вбрасывают в кровь химические соединения, называемые гормонами.* В эндокринную систему входят следующие основные железы: шишковидная, щитовидная, гипофиз и надпочечники.

Оба эти пути начинаются в структуре мозга, называемой гипоталамусом. Первый путь проходит через вегетативную нервную систему. Гипоталамус активирует ее симпатический отдел. В результате происходит активация надпочечников, которые вбрасывают в кровь большое количество *катехоламинов*. Эти гормоны распространяются по всему телу, производя множество важных физиологических изменений. Основной эффект повышения уровня катехоламинов заключается в подготовке тела к серьезным нагрузкам. Учащается пульс, к мозгу и мышцам поступает больше крови. Дыхание и потребление кислорода возрастают, тем самым усиливается состояние бдительности. Процессы пищеварения затормаживаются, чтобы сберечь энергию. Зрачки глаз расширяются, увеличивая чувствительность зрения.

Второй путь включает более непосредственное взаимодействие мозговых структур с эндокринной системой. Гипоталамус посылает сигналы гипофизу, который называют главной железой эндокринной системы. Гипоталамус вырабатывает гормон, который стимулирует кору надпочечников, где вырабатываются другие важные гормоны — кортикостероиды. Эти гормоны стимулируют поступление в кровь большего количества жиров и протеинов, чтобы усилить энергоснабжение. Кроме того, они мобилизуют химические вещества, которые препятствуют воспалению тканей в случае ранения.

Стресс создает в организме и другие физиологические изменения, многие из которых мы только начинаем понимать. Наиболее серьезные изменения происходят в иммунной системе. Иммунная система обеспечивает противодействие организма инфекциям. Получены данные, говорящие о том, что стресс может подавлять деятельность иммунной системы: как следствие, организм стано-

---

[62] См.: *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984.

[63] См.: *Baum A.* Stress, intrusive imagery, and chronic distress // Health Psychology. 1990. Vol. 9. № 6. P. 653—675; *Hobfoll S.E.* Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44. P. 513—524.

[64] См.: *Asteria M.F.* The Psychology of Stress. N. Y.: Human Sciences Press, 1995.

вится более восприимчивым к инфекционным заболеваниям[65]. Механизм, с помощью которого происходит это подавление деятельности иммунной системы, до сих пор остается загадкой. Возможно, он опосредствован секрецией эндорфинов, — химических соединений, напоминающих по своей структуре и эффекту опиаты. Как бы то ни было, ясно то, что физиологическая реакция на стресс затрагивает каждую клеточку нашего тела. Как мы увидим в дальнейшем, эта физиологическая реакция влияет как на телесное, так и на психическое здоровье.

Поведенческие реакции

Хотя мы реагируем на стресс одновременно на нескольких уровнях, ключевым аспектом нашей реакции будет поведение. Нежелательные эмоциональные и физиологические реакции на стресс происходят, как правило, более или менее автоматически. Если мы эффективно справляемся со стрессом на поведенческом уровне, то эти потенциально вредные эмоциональные и физические проявления могут быть подавлены.

Большинство поведенческих реакций на стресс включают в себя действия по его преодолению. Преодоление (coping) — это действия, направленные на то, чтобы противостоять, уменьшить или вытерпеть требования окружающей среды, вызвавшие стресс. Заметим, что это определение не различает адаптивных и неадаптивных действий по преодолению стрессовой ситуации. Обычно, когда мы говорим, что некто «преодолел свои проблемы», то имеем в виду, что он эффективно с ними справляется. На самом деле, действия по преодолению могут быть как полезными, так и вредными для субъекта. Так, например, если в середине семестра у вас появились проблемы с освоением учебного курса, вы можете попытаться справится с ними следующими способами: 1) вкладывать больше сил и времени в учебу; 2) поискать репетитора, который поможет вам подтянуться; 3) обвинять в своей плохой успеваемости преподавателя и 4) бросить учебу. Ясно, что первые два способа являются более разумными, чем два последних. <...>

Потенциальные эффекты стресса

Каждый день мы сталкиваемся со многими стрессами. Большинство из них приходят и уходят, не оставляя никакого следа. Но когда стресс очень сильный или когда требования начинают накапливаться, стресс может иметь продолжи-

---

[65] См.: *Solomon G.F., Amkraut A., Rubin R.T.* Stress, hormones, neuroregulation and immunity // Stress Psychological and physiological interactions / S.R. Burchfield (Ed.). N.Y.: Hemisphere, 1985; *Zautra A.J., Okun M.A., Robinson S.E. Lee D., Roth S.H., Emmanual J.* Life stress and lymphocyte alterations among patients with rheumatoid arthritis // Health Psychology. 1989. Vol. 8. P. 1—14.

тельные эффекты. Эти эффекты часто называют «последствиями адаптации». Они являются относительно длительными (но необязательно постоянными). Хотя стресс может оказывать положительное влияние, исследователи, как правило, интересовались возможными его негативными последствиями, так что наш обзор пойдет сначала в этом направлении.

Ухудшение выполнения задач

Часто стресс наносит тяжелый урон нашей способности эффективно выполнять какую-либо деятельность. Так, например, в работах Роя Баумейстера показано каким образом давление выполнения приводит к нарушению выполнения[66]. В его теории предполагается, что давление выполнения часто приводит к повышению степени самосознания, а это, в свою очередь, нарушает внимание. Согласно данной теории внимание к выполняемой деятельности нарушается двумя способами. Во-первых, высокая степень самосознания может отвлекать от нее внимание, а во-вторых, если деятельность хорошо знакома и выполняется почти автоматически, приводить к излишней концентрации внимания на ней, что также может ухудшить ее выполнение.

Баумейстер нашел подтверждение своей теории в ряде экспериментов, в которых он варьировал давление на испытуемых при выполнении ими простой перцептивно-моторной задачи. Более того, она подтвердилась в недавно проведенном исследовании успешности выступления профессиональных спортивных команд в чемпионатах[67]. Согласно его теории, по мере того, как чемпионат, например, по бейсболу, приближается к финалу, команда, играющая на своем поле, начинает испытывать большее давление, чем команды-гости, потому что игрокам очень хочется стать чемпионами на глазах у болельщиков своего родного города. В результате у них повышается уровень самосознания, и качество игры ухудшается.

Для проверки этой гипотезы Баумейстер и Стейнхилбер проанализировали результаты бейсбольных и баскетбольных матчей чемпионатов среди профессионалов[68]. Чемпионаты в этих видах спорта состоят из серий игр. Сравнивалась успешность игр команд на своем поле в начале чемпионата и в финале. Как и следует из гипотезы, оказалось, что процент побед у команд, играющих на своем поле, в финале гораздо ниже, чем в начале чемпионата. Более того, оказалось, что бейсбольные команды, играющие на своем поле, совершают

---

[66] См.: *Baumeister R.F.* Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46. № 3. P. 610—620.

[67] См.: *Baumeister R.F., Steinhilber A.* Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championships // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 47. № 1. P. 85—93.

[68] См.: Там же.

больше ошибок именно в финальной, седьмой игре, а у баскетбольных команд, играющей на своем поле, снижается процент успешности штрафных бросков.

Наиболее очевидное объяснение этих данных состоит в том, что команда, играющая на своем поле, часто «задыхается от давления», как и предсказывает теория Баумейстера. То есть стресс может ухудшить выполнение задач даже у профессиональных спортсменов.

Нарушение когнитивных функций

Другие интересные исследования подтвердили, что Баумейстер шел по правильному пути, привлекая процессы внимания для объяснения того, как стресс влияет на успешность выполнения задач. В исследовании стресса и процесса принятия решений Кейнан измерял три параметра внимания субъекта в стрессовых и не стрессовых условиях[69]. Стресс создавался тем, что человека предупреждали о возможном нанесении болезненных, хотя и безвредных, ударов током в процессе его работы над задачей, требующей принятия решения. В действительности удары током не производились. После этого предупреждения испытуемым предоставлялась возможность отказаться от участия в эксперименте. Кейнан выяснил, что стресс приводит к нарушению двух из трех измеряемых в эксперименте параметров внимания: (1) усиливает тенденцию к поспешному принятию решения, без рассмотрения всех возможных вариантов и (2) способствует хаотичному, плохо организованному перебору различных возможностей.

Стресс может нарушать не только внимание, но и другие когнитивные процессы. У некоторых людей высокий уровень эмоционального и физиологического возбуждения приводит к ухудшению гибкости мышления, концентрации и запоминания[70].

Кроме того, *сильный* стресс может приводить человека в состояние ошеломления и смятения, то есть к шоку[71]. В таком состоянии люди чувствуют себя эмоционально оцепеневшими, они вяло и безразлично реагируют на окружающие события. Часто их взгляд устремлен в пространство, и им трудно сохранять последовательность в течении своих мыслей. Их поведение становится ригидным, автоматическим, стереотипным. К счастью, подобные нарушения ориентации происходят в редких случаях, только при чрезвычайно сильных стрессах. Например, вы иногда можете увидеть такой шок среди людей, которые только что пережили серьезное стихийное бедствие, например, пожар, наводнение или смерч.

---

[69] См.: *Keinan G.* Decision making under stress: Scanning of alternatives under controllable and uncontrollable threats // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. № 3. P. 639—644.

[70] См.: *Mandler G.* Stress and thought processes // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger, S. Breznitz (Eds.). N.Y.: Free Press, 1982.

[71] См.: *Horowitz M.J.* Psychological response to serious life events // Human Stress and Cognition: An Information Processing Approach / V. Hamilton, D.M. Warburton (Eds.). N.Y.: Wiley, 1979.

Выгорание

Айала Пайнс и ее коллеги описали выгорание подробно и систематически, что облегчило научное изучение этого синдрома[72]. ***Выгорание вызывается стрессом, связанным с работой. Оно бывает физическим, психическим и эмоциональным.*** Физическое выгорание характеризуется хронической усталостью, слабостью, и упадком сил. Психическое выгорание проявляется в резко отрицательных оценках себя, своей работы и жизни в целом. Эмоциональное выгорание приводит к чувству безнадежности, беспомощности и загнанности.

Что же вызывает выгорание? Согласно Пайнс и ее коллегам, «выгорание обычно происходит в результате не одного или двух травматических событий, а постепенно, незаметно разъедая человеческую душу»[73]. Она рассматривает истощение как эмоциональное нарушение, которое возникает постепенно вследствие тяжелых, хронических стрессов на работе.

Изначально теоретики думали, что истощение свойственно только тем людям, профессии которых связанны с помощью другим, например, социальным работникам, клиническим психологам или адвокатам, и оно происходит из-за сильных эмоциональных связей с клиентами. Постепенно стало ясно, что истощение может быть проблемой для любой профессии[74]. Кроме того, стресс на работе является не единственной причиной истощения. Возможно, что хронический стресс, который может возникать у родителей или студентов, также может приводить к истощению.

Отсроченные эффекты: посттравматический стресс

Эффекты стресса не обязательно проявляются сразу. Между стрессовой ситуацией и ее эффектами может пройти некоторое время. ***Посттравматический стресс — это нарушения поведения, связанные со стрессовой ситуацией, которые проявляются, когда стресс уже прошел.*** Посттравматический стресс можно наиболее ярко продемонстрировать на примере ветеранов Вьетнамской войны. У них посттравматические расстройства начинали проявляться в период от 9 до 60 месяцев после демобилизации[75]. Конечно, у этих солдат была и непосред-

---

[72] См.: *Pines A.M., Aronson E.* Career burnout: Causes and cures. N.Y.: Free Press, 1988.

[73] См.: *Pines A.M., Aronson E., Kafry D.* Burnout: From tedium to personal growth. N.Y.: Free Press, 1981. P. 3.

[74] См.: *Maslach C.* Understanding burnout Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // Job stress and burnout Research, theory and intervention perspectives / W.S. Fame (Ed.). Newbury Park: Sage Publications, 1982.

[75] См.: *Shatan C.F.* Stress disorders among Viet Nam veterans: The emotional content of combat continues // Stress disorders among Viet Nam veterans: Theory, research and treatment / C.R Figley (Ed.). N.Y.: Brunner/Mazel, 1978.

ственная реакция на стресс, но она была вполне предсказуемой. Отсроченная реакция оказалась полной неожиданностью.

Посттравматический стресс может наблюдаться не только у ветеранов войны, но и у других людей, переживших тяжелый стресс. Недавние исследования психического здоровья, проведенные Хелзером, Робинсом и МакЭвоем показали, что примерно пять из каждой тысячи мужчин и тринадцать из каждой тысячи женщин испытали посттравматический стресс[76].

Какие же еще стрессовые ситуации, кроме войны, оказываются настолько тяжелыми, что вызывают посттравматические расстройства? Для женщин наиболее частой причиной является физическое насилие, например, изнасилование. Другие причины посттравматического стресса для женщин — это присутствие при чьей-либо смерти или получении серьезного увечья, смерть кого-либо из близких, несчастные случаи и измена супруга. Для мужчин главные причины посттравматических расстройств — это война и присутствие при чьей-то смерти.

В исследовании Хелзера и его коллег было выявлено, что длительный период времени между сильным стрессом и появлением посттравматических расстройств наблюдается только у ветеранов войны. Возможно, люди на войне прибегают к каким-то особым средствам преодоления стресса. Во всех других случаях синдром посттравматического стресса появляется вскоре после стрессового события.

Каковы же симптомы посттравматического стресса? Для ветеранов войны во Вьетнаме характерны кошмары, навязчивости, эмоциональная тупость, чувство вины, отчуждение и проблемы в социальных отношениях. В упомянутом исследовании Хелзера и его коллег, проведенном на более широкой выборке, наиболее распространенными симптомами были кошмары, бессонница и чувство беспокойства.

Психологические проблемы и расстройства

Посттравматические стрессовые расстройства вызываются одним эпизодом сильного стресса. Для большинства же из нас более знакомой является ситуация хронического, длительного, ежедневного стресса. На основе клинических наблюдений психологи давно подозревали, что хронический стресс является причиной многих психологических проблем и психических расстройств. С конца 60-х годов значительные успехи в области измерения стресса позволили ученым проверить эти догадки эмпирически. Стресс может способствовать

---

[76] См.: *Helzer J.E., Robins L.N., McEvoy L.* Post-traumatic stress disorder in the general population: Findings of the epi-demiologic catchment area survey // The New England Journal of Medicine. 1987. Vol. 317. № 26. P. 1630—1634.

ухудшению академической успеваемости[77], бессоннице, появлению ночных кошмаров[78], сексуальным проблемам[79], употреблению наркотиков[80], тревожности и пониженному настроению[81].

Исследования показывают, что кроме этих повседневных проблем, стресс может внести вклад в начало развития психических заболеваний таких, как депрессия[82], шизофрения[83], невротические расстройства[84] и расстройства питания[85]. Конечно же, стресс — лишь один из многих факторов, которые могут способствовать психическим заболеваниям, но, тем не менее, мы должны признать, что стресс способен нанести серьезный удар по нашему психическому здоровью.

Соматические заболевания

Следует также признать, что стресс может нанести серьезный удар и по телесному здоровью. Идея о том, что стресс может быть виновником многих соматических заболеваний, не нова. Доказательства того, что стресс может вызвать заболевания, начали накапливаться еще с 30-х годов XX века. С 50-х годов вошло в обиход понятие психосоматических заболеваний. ***Психосоматические заболевания — это реальные соматические расстройства, вызываемые отчасти психологическими факторами, особенно эмоциональным дистрессом.*** Предполагается, что причиной психосоматических заболеваний является вызванное стрессом возбуждение вегетативной нервной системы. Заметьте, что эти заболевания не являются воображаемыми. Термин «психосоматика» часто ошибочно используется для обозначения болезней, которые «только в голове». Но это совсем другой синдром.

---

[77] См.: *Lloyd C., Alexander A.A., Rice D.G., Greenfield N.S.* Life events as predictors of academic performance // Journal of Human Stress. 1980. Vol. 6(3). P. 15—26.

[78] См.: *Cernovsky Z.Z.* Life stress measures and reported frequency of sleep disorders // Stressful Life Events / T.W. Miller (Ed.). Madison: International Universities Press, 1989.

[79] См.: *Malatesta V., Adams H.E.* The sexual dysfunctions // Comprehensive handbook of psychopathology / H.E. Adams, P.B. Sutker (Eds.). N.Y.: Plenum, 1984.

[80] См.: *Krueger D.W.* Stressful life events and the return to heroin use // Journal of Human Stress. 1981. Vol. 7(2). P. 3—8.

[81] См.: *Weiten W.* Pressure as a form or stress and its relationship to psychological symptomatology // Journal of Social and Clinical Psychology. 1988. Vol. 6(1). P. 127—139.

[82] См.: *Hammen C., Mayol A., de Mayo R., Marks T.* Initial symptom levels and the life-event-depression relationship // Journal of Abnormal Psychology. 1986. Vol. 95. № 2. P. 114—122.

[83] См.: *Spring B.* Stress and schizophrenia: Some definitional issues // Stressful life events / T.W. Miller (Ed.). Madison: International Universities Press, 1989.

[84] См.: *McKeon J., Roa B., Mann A.* Life events and personality traits in obsessive compulsive neurosis // Stressful life events / T.W Miller (Ed.). Madison: International Universities Press, 1989.

[85] См.: *Strober M.* Stressful life events associated with bulimia in anorexia nervosa: Empirical findings and theoretical speculations // Stressful life events / T.W Miller (Ed.). Madison: International Universities Press, 1989.

Обычные психосоматические заболевания — это гипертония, язва желудка, бронхиальная астма, кожные болезни, такие как экзема или крапивница, и головные боли[86]. В этих заболеваниях *не обязательно* присутствует ярко выраженный психологический компонент. Существует генетическая предрасположенность к большинству психосоматических заболеваний, и у некоторых людей эти болезни вызываются, в основном, физиологическими причинами[87]. Но чаще всего именно психологические факторы вносят важнейший вклад в развитие этих заболеваний. В этих случаях виноват, как правило, стресс.

До 70-х годов считалось, что стресс влияет на развитие только небольшого количества психосоматических заболеваний. Но после ученые начали обнаруживать связи между стрессом и заболеваниями, которые традиционно считались по своему происхождению чисто физиологическими. Оказалось, что стресс может влиять на начало и течение таких заболеваний, как туберкулез, апоплексический удар, артрит, диабет, лейкемия, рак, сердечно-сосудистые заболевания, различные инфекции и даже обычная простуда[88].

Позитивные эффекты

Позитивные эффекты стресса разглядеть труднее, потому что они менее заметны, чем негативные. И хотя исследований по этому вопросу проведено не так много, тем не менее они позволяют указать как минимум на три направления позитивного влияния стресса.

Во-первых, стрессовые события позволяют утолить нашу потребность в стимуляции и напряжении сил. Исследования показывают, что большинство людей предпочитает испытывать в своей жизни средний уровень стимуляции и напряжения сил[89]. Хотя мы говорим о стрессе как о стимуляционной перегрузке, недогрузка также может восприниматься как весьма неприятная. Большинство из нас испытывали бы ужасную скуку в условиях полного отсутствия стрессов. В этом смысле стресс отвечает базовым потребностям человеческого организма.

---

[86] См.: *Kaplan H.I.* History of psychosomatic medicine // Comprehensive Textbook of Psychiatry / H.I. Kaplan, B.J. Sadock (Eds.). Baltimore: Williams and Wilkins, 1985.

[87] См.: *Weiner H.* Psychobiology and human disease. N.Y.: Elsever, 1977.

[88] См.: Stress and Human Health: Analysis and Implications of Research / G.R. Elliott, C. Eisdorfer (Eds.). N.Y: Springer, 1982; *Miller N.E.* Behavioral medicine Symbiosis between laboratory and clinic // Annual Review of Psychology. 1983. Vol. 34. P. 1—31.

[89] См.: *Suedfeld P.* Stressful levels of environ mental stimulation // Stress and anxiety. (Vol. 6). / I.G Sarason, C.D Spielberger (Eds.). Washington: Hemisphere, 1979.

Во-вторых, стресс часто способствует нашему личностному росту и самосовершенствованию[90]. Стрессовые события заставляют нас чему-то научится, что-то понять и стать более закаленными. Другими словами, адаптационный процесс, вызванный стрессом, может изменить человека к лучшему. Столкновение с проблемами и победа над ними могут способствовать развитию способности преодолевать стрессовые ситуации и повышению самоуважения. Так, например, разрыв с любимыми часто приводит к тому, что человек меняет в своем поведении то, что его не удовлетворяет. Кроме того, если даже нам и не удалось выйти победителем из ситуации, у нас есть возможность чему-то научится на собственных ошибках.

В-третьих, стрессы укрепляют нас, как бы делая нам прививку от будущих стрессов. Исследования показали, что переживание стрессов укрепляет устойчивость к стрессу, конечно же, до определенных пределов, пока стресс не станет слишком сильным[91]. Так, например, женщина, которая уже терпела неудачи в бизнесе, может оказаться более подготовленной по сравнению с другими к такому событию, как лишение ее права на выкуп заложенного в банк собственного дома.

В свете тех негативных эффектов, которые может иметь стресс, возрастание устойчивости к нему очень желательно. Перейдем к рассмотрению факторов, которые оказывают влияние на нашу способность противостоять стрессу.

Факторы, влияющие на устойчивость к стрессу

Эффекты стресса зависят от индивидуальных особенностей человека. Некоторые люди могут противостоять разрушительному действию стресса гораздо лучше, чем другие. Почему? Существуют несколько факторов, смягчающих воздействие стресса на наше психическое и физическое здоровье. Мы рассмотрим пять таких факторов: социальная поддержка, стойкость, оптимизм, стремление к острым ощущениям и реактивность вегетативной нервной системы. Как мы увидим далее, эти факторы влияют как на нашу оценку потенциально стре-

---

[90] См.: *Holahan C.J., Moos R.H.* Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. № 5. P. 909—917.

[91] См.: *Janis I.L.* Stress inoculation in health care // Stress Reduction and Prevention / D.H. Meichenbaum, M.E. Jaremko (Eds.). N.Y.: Plenum, 1983; *Epstein S.P.* Natural healing processes of the mind: Graded stress inoculation as an inherent coping mechanism // Stress Reduction and Prevention / D.H. Meichenbaum,. M.E. Jaremko (Eds.). N.Y.: Plenum, 1983.

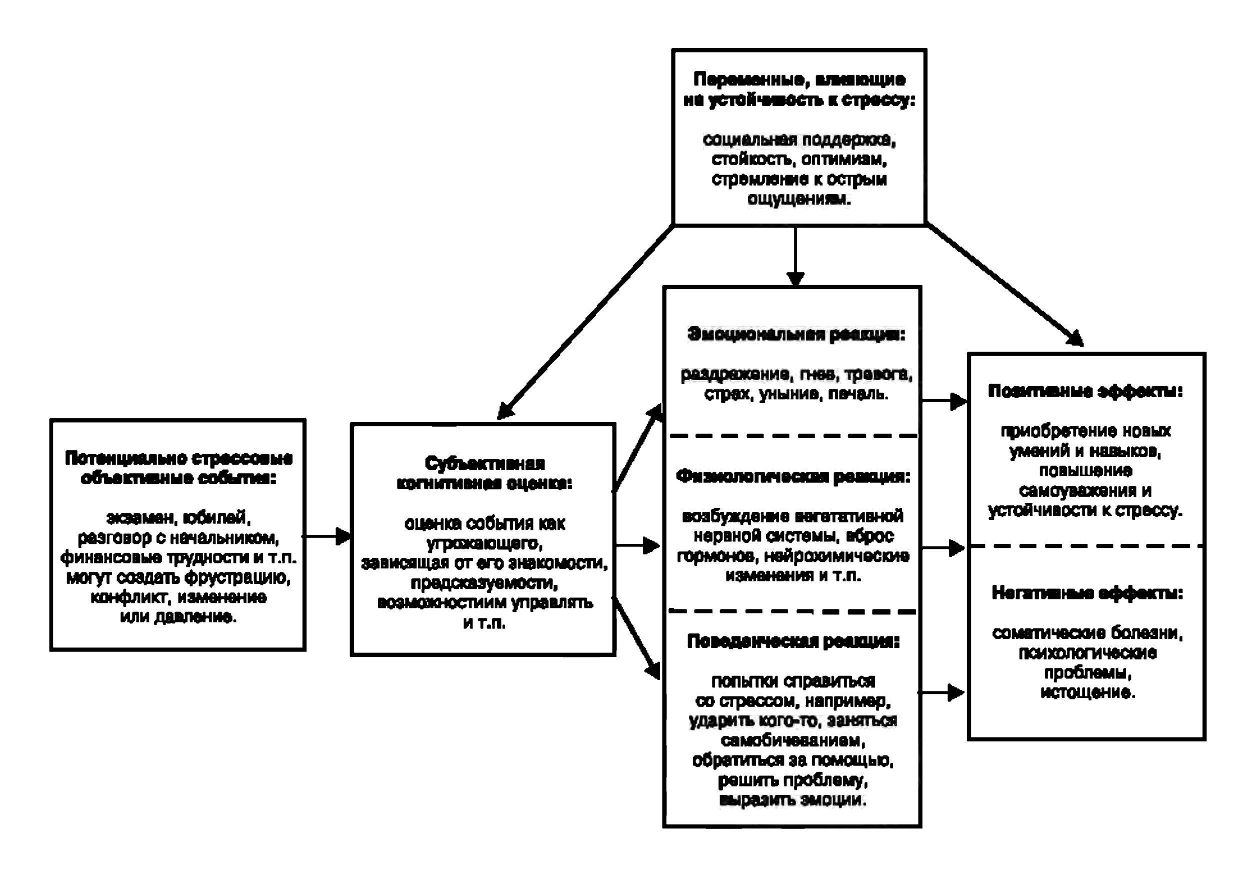


Рис. 3. Общий взгляд на процесс стресса

На этом рисунке по сравнению с рис. 1 добавлены возможные позитивные и негативные эффекты стресса (справа), а также переменные, влияющие на устойчивость к стрессу (вверху)

согенных событий, так и на эмоциональную, физиологическую и поведенческую реакции на стресс. Все эти влияния показаны на рис. 3.

Социальная поддержка

Друзья полезны для здоровья! Этот лозунг отражает результаты исследований социальной поддержки как фактора, смягчающего стресс. ***Социальная поддержка включает все виды помощи, которые предоставляют человеку те люди, с кем он связан какими-либо социальными связями.*** В одном из исследований изучалась роль социальной поддержки для 100 женатых мужчин, которые столкнулись с весьма серьезным стрессом, а именно, с потерей постоянного места работы после закрытия фабрики[92]. Оценивая степень социальной поддержки, оказанной им женами, друзьями и родственниками, Гоур установил, что у тех людей, которым оказывалась относительно большая социальная поддержка, обнару-

[92] См.: *Gore S.* The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment // Journal of Health and Social Behavior. 1978. Vol. 19. P. 157—165.

жились: 1) менее выраженная эмоциональная реакция на фрустрацию и 2) меньше симптомов телесного нездоровья.

В одном недавно проведенном исследовании изучалось влияние социальной поддержки на работу иммунной системы студентов, подвергшихся стрессу при сдаче экзаменов[93]. Его авторы обнаружили, что у студентов, которые указывали на более сильную социальную поддержку, выше уровень антител в крови, что играет ключевую роль в защите организма от респираторных инфекций. Позитивная корреляция между высоким уровнем социальной поддержки и эффективным функционированием иммунной системы была также замечена в исследовании супружеских отношений у больных раком[94].

Во множестве других исследований также были найдены подтверждения тому, что социальная поддержка положительно влияет на здоровье[95]. В большом обзоре соответствующих исследований его авторы утверждают, что связь между социальной поддержкой и здоровьем доказана так же надежно, как связь между курением и раком[96]. Социальная поддержка является хорошим лекарством не только для тела, но и для души. В большинстве исследований выявлена связь и между социальной поддержкой и психическим здоровьем[97]. В периоды тяжелого стресса социальная поддержка является для нас буфером, смягчающим негативное воздействие стресса. Кроме того, и в ситуациях отсутствия стресса социальная поддержка оказывает благотворное влияние на наше здоровье.

Даже общение с домашними животными может смягчать эффекты стресса. В одном из исследований было выявлено, что пожилые владельцы домашних животных меньше обращаются к врачам, чем люди того же возраста, их не имеющие[98]. В другом исследовании женщины, имеющие домашних животных, подвергавшиеся кратковременному стрессу, демонстрировали менее выраженную физиологическую реакцию[99].

---

[93] См.: *Jemmott J.B., Magloire K.* Academic stress, social support, and secretory Immunoglobin A. // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 55. № 5. P. 803—810.

[94] См.: *Baron R.S., Cutrona C.E., Hicklin D., Russell D.W., Lubaroff D.M.* Social support and immune function among spouses of cancer patients // Journal of Personality and Social Psychology. 1990 Vol. 59. № 2. P. 344—352.

[95] См.: *Cohen S.* Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease // Health Psychology. 1988. Vol. 7. No 3. P. 269—297.

[96] См.: *House J.S., Landis K.R., Umberson D.* Social relationships and health // Science. 1988. Vol. 241. P. 540—545.

[97] См.: *Leavy R.L.* Social support and psychological disorder: A review // Journal of Community Psychology. 198). Vol. 11. P. 3—21.

[98] См.: *Siegel J.M.* Stressful life events and use of physician services among the elderly // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. P. 1081—1086.

[99] См.: *Alien K M., Blascovich J., Tomaka J., Kelsey R.M.* Presence of human friends and pet dogs as moderator of autonomic responses to stress in women // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61. № 4. P. 582—589.

Интерес исследователей к изучению эффектов социальной поддержки привел к построению классификации ее видов. Так, было высказано предположение, что социальная поддержка может выполнять четыре важные функции[100]:

• *Эмоциональная поддержка* — выражение участия и заинтересованности, которые показывают нам, что мы небезразличны людям. Примером такого поведения может служить внимательное, участливое выслушивание рассказа о проблемах. Возможно, это повышает наше самоуважение.

• *Оценочная поддержка* — помощь человеку в оценке и осмыслении его проблем. Этот вид поддержки заключается в попытках прояснения сути проблемы и ее значимости.

• *Информационная поддержка* — помощь советом, как справится с проблемой. Она может состоять в обсуждении возможных решений проблемы или в рассмотрении достоинств различных стратегий ее преодоления.

• *Инструментальная поддержка* — материальная помощь или помощь конкретными действиями. Сюда входит широкий спектр возможных действий, таких как предоставление временного жилья, одалживание денег, препровождение в центр социальной помощи, поиск работы и многое другое.

Кэролин Кутрона полагает, что эффективность социальной поддержки зависит от того, насколько тот или иной ее вид соответствует конкретным проблемам человека[101]. Так, например, бесполезно предлагать финансовую помощь (инструментальную поддержку) богатому человеку, у которого только что умерла жена, поскольку этот человек явно нуждается в эмоциональной поддержке. Она считает, что ключевым фактором, определяющим, подходящий вид поддержки, является ***возможность управлять*** стрессовыми событиями. Когда мы не властны над стрессовыми событиями, то информационная и инструментальная поддержки бесполезны, а эмоциональная — очень важна. Когда же люди сталкиваются с управляемыми событиями, то информационная и инструментальная поддержки могут быть особенно ценными.

Следует также отметить, что социальные отношения и социальная поддержка — это не одно и то же. Некоторые друзья или члены семьи могут быть, напротив, источниками дополнительного напряжения, а не поддержки[102]. Они могут критиковать, создавать чувство вины, нарушать обещания, предъявлять излишние требования, провоцировать на ненужные споры, а также многими другими способами мешать нам справляться со стрессом.

Пэгел, Эрдли и Бекер изучали положительные и отрицательные стороны социальных отношений, измеряя степень удовлетворенности людей своими

---

[100] См.: *House, J.S.* Work Stress and Social Support. Reading: Addison-Wesley, 1981.

[101] См.: *Cutrona C.E.* Stress and social support — In search of optimal matching // Journal of Social and Clinical Psychology. 1990. Vol. 9. № 1. P. 3—14.

[102] См.: *Rook K.S.* Parallels in the study of social support and social strain // Journal of Social and Clinical Psychology. 1990. Vol. 9(1). P. 118—132.

социальными связями[103]. Они нашли, что ***готовность к оказанию помощи*** членов семьи или друзей даже менее важна, чем то, будут ли они являться источниками эмоционального стресса или нет. Люди, которые сообщают о хорошей социальной поддержке, в какой-то степени могут на самом деле иметь в виду, что друзья и родственники просто не сводят их с ума.

Стойкость

Сюзанна Кобаса исходила из следующего простого рассуждения. Если стресс воздействует на одних людей меньше, чем на других, значит, они более стойкие, чем другие. Для проверки этой гипотезы она решила выяснить, могут ли личностные качества быть ключом к объяснению различий в стойкости по отношению к стрессу.

В своем исследовании она использовала модифицированную версию шкалы измерения стресса (*SRRS*) Холмса и Раи[104] для количественного измерения стресса[105]. Как и в большинстве других исследований, она нашла устойчивую корреляцию между стрессом и состоянием здоровья. Однако ее исследования были несколько глубже, по сравнению с другими. Кобаса сравнила по 18-и личностным параметрам тех испытуемых, кто пережил сильный стресс и остался здоровым, с теми, кто, в результате стресса, подвергся заболеваниям.

Были выделены следующие личностные черты, связанные со стойкостью[106]:

• *Чувство ответственности*. Люди, более стойкие к стрессу, обычно обнаруживают ясное осознание ценностей. У них есть вполне определенные цели, достижение которых считаются обязательными. Менее стойкие характеризуются как потерянные (у них отсутствует определенная и обязательная для исполнения система ценностей).

• *Стремление к преодолению трудностей*. Более стойкие люди, как правило, предпочитают сами искать и активно преодолевать препятствия. Они считают нормой жизни перемены, а не стабильность. Они стремятся к переменам, вместо того, чтобы цепляться за свое прошлое. Менее стойкие к стрессу более склонны воспринимать перемены как повод для тревоги.

---

[103] См.: *Pagel M.D., Erdly W.W., Becker J.* Social networks: We get by with (and in spite of) a little help from our friends // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 53(4). P. 793—804.

[104] См.: *Holmes T.H., Rahe R.H.* The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. P. 213—218.

[105] См.: *Kobasa S.C.* Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness / / Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37. P. 1—11; *Kobasa S.C.* How much stress can you survive? // American Health. 1984. September. P. 64—77.

[106] См.: *Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S.* Hardiness and health: A prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42(1). P. 168—177.

• *Внутренний локус контроля. Локус контроля — это черта личности, характеризующая веру людей в то, что все их достижения являются результатом их собственных действий.* Эта черта была впервые описана Джулианом Роттером[107]. Личности с *внешним локусом контроля* полагают, что их успехи или неудачи определяются, главным образом, внешними факторами, такими как судьба, случай или везение. Личности же с *внутренним локусом контроля* считают, что их успехи и неудачи определяются внутренними факторами, такими как их собственные действия или способности. Кобаса обнаружила, что более стойкие люди чаще демонстрируют внутренний локус контроля, тогда как менее стойкие к стрессу склонны ощущать себя марионеткой в руках судьбы.

Итак, *стойкость — это совокупность определенных личностных черт, а именно, ответственности, стремления к преодолению трудностей и внутреннего локуса контроля, которые способствуют высокой сопротивляемости к стрессу.* По нашему мнению, стойкость смягчает эффекты стресса, изменяя его оценку. Стойкие люди чаще оценивают потенциально стрессовые события как менее угрожающие и менее нежелательные[108]. Однако по поводу применимости понятия стойкости по отношению к женщинам неоднократно высказывались сомнения[109]. Кроме того, основные черты стойкости пока окончательно не установлены[110]. Некоторые исследователи утверждают, что стойкость определяется только внутренним локусом контроля[111]. Несмотря на всю спорность вопроса, работа Кобасы послужила толчком к целому ряду исследований влияния личностных черт на здоровье и устойчивость к стрессу. Особый интерес представляют недавно начатые исследования оптимизма, черты характера, которой до последнего времени не уделялось должного внимания.

---

[107] См.: *Rotter J.B.* Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychological Monographs. 1966. Whole № 609; *Rotter, J.B.* Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable // American Psychologist. 1990. Vol. 45(4), P. 489-493.

[108] См.: *Rhodewalt F., Zone J.B.* Appraisal of life change, depression, and illness in hardy and nonhardy women // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56(1). P. 81-88; *Wiebe D.J.* Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60(1). P. 89-99.

[109] См.: *Wiebe D.J.* Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60(1). P. 89-99.

[110] См.: *Funk S.C., Houston B.K.* A critical analysis of the Hardiness Scale's validity and utility // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 53. № 3. P. 572-578; *Hull J.G., Van Treuren R.R., Virnelli S.* Hardiness and health: A critique and alternative approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 53. № 3. P. 518-530.

[111] См.: *Cohen S., Edwards J.R.* Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder // Advances in the Investigation of Psychological Stress / R.W.J. Neufeld (Ed.). N.Y.: Wiley, 1989.

Оптимизм

Определяя *оптимизм как общую тенденцию к ожиданию благополучных исходов*, Мишель Шейер и Чарльз Карвер обнаружили корреляцию между оптимизмом и хорошим физическим здоровьем на выборке студентов колледжа[112]. В ходе последующих исследований они нашли, что оптимисты и пессимисты по-разному справляются со стрессом[113]. В стрессовой ситуации оптимисты в большей степени ориентированы на действия и анализ проблемы. Они с большей охотой, чем пессимисты, ищут социальной поддержки и в своих оценках стрессовой ситуации больше склонны подчеркивать позитивные аспекты. Пессимистам же более свойственно концентрироваться на негативных аспектах стресса. В другом исследовании, где они изучали больных, перенесших операцию шунтирования коронарной артерии, оптимизм оказался связанным с более быстрым выздоровлением и возвращением к нормальной жизни[114]. Согласно Шейеру и Карверу, оптимизм способствует более адаптивным способам борьбы со стрессом[115].

В другом направлении исследований Кристофер Петерсон и Мартин Селигман изучали, как люди объясняют неприятные события: собственные промахи, неудачи, разочарования и пр.[116]. Они описали пессимистический способ объяснения, при котором люди считают, что всему виной их собственные недостатки, и в ретроспективном исследовании выпускников Гарварда 1940 года, обнаружили связь между пессимистическим способом объяснения и относительно слабым здоровьем. Они объясняют эту связь тем, что пессимизм ведет к пассивным стратегиям преодоления стресса и беспечности по отношению к своему здоровью.

Сравнению эффектов оптимизма и пессимизма посвящено всего лишь несколько исследований, но все они подтверждают, что эта черта личности влияет на эффекты стресса. Дальнейшие исследования должны прояснить роль оптимизма в смягчении стресса.

---

[112] См.: *Scheier M.F., Carver, C.S.* Optimism, coping and health Assessment and implications of generalized expectan cies // Health Psychology. 1985. Vol. 4. P. 219—247

[113] См.: *Scheier M.F., Weintraub J.K., Carver C.S.* Coping with stress Divergent strategies of optimists and pessimists // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 51(6). P. 1257—1264.

[114] См.: *Scheier M.F., Matthews K.A., Owens J.F., Magovern G.J., Sr. Lefebvre R.C., Abbott R.A., Carver C.S.* Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57(6). P. 1024—1040.

[115] См.: *Scheier M.F., Carver C.S.* Effects of optimism on psychological and physical well being: Theoretical overview and empirical update // Cognitive Theory and Research. 1992. Vol. 16(2). P. 201—228.

[116] См.: *Peterson C., Seligman M.E.P., Vaillant G.E.* Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness A thirty five-year longitudinal study // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 55(1). P. 23—27.

Стремление к ощущениям

Стремление к острым ощущениям — еще одна черта личности, влияющая на нашу реакцию на стресс. Впервые описанное Марвином Цукерманом, *стремление к ощущениям — это общее предпочтение высокого или низкого уровня сенсорной стимуляции*[117]. Люди с высоким показателем стремления к ощущениям предпочитают, а возможно даже и нуждаются, в высоком уровне стимуляции. Им нравится бороться с трудностями, и они легко поддаются скуке. Эти люди любят риск, и поэтому им нравятся альпинизм или автогонки. Они удовлетворяют свою жажду ощущений, пробуя наркотики, часто меняя сексуальных партнеров, участвуя в романтических приключениях (например, путешествуя в самых разных необычных местностях). Им нравятся азартные игры, острая пища, экстравагантное искусство, буйные вечеринки и необычные друзья.

Очевидно, что люди с высокими показателями стремления к ощущениям ищут ситуации, которые большинство людей считает весьма стрессогенными. Теперь, когда вы знаете о том, насколько стресс субъективен, для вас не будет неожиданностью, что, по сравнению с другими, люди с высоким стремлением к ощущениям воспринимают такого рода события как менее угрожающие, рискованные и вызывающие тревогу[118]. Цукерман считает, что существует биологическая предрасположенность к высокому уровню стремления к ощущениям[119].

Цукерман высказал два интересных предположения по поводу проблемы адаптации. Во-первых, он предположил, что людям с очень высоким и с очень низким уровнем стремления к ощущениям сложно понять друг друга, не говоря уже о попытках найти виды деятельности, доставляющие удовольствие обоим. Успешное развитие романтических отношений более вероятно, если партнеры соответствуют друг другу по уровню стремления к ощущениям. Эта гипотеза нашла подтверждение в недавних исследованиях Марвина Шрота[120]. Он обнаружил, что степень несоответствия сексуальных партнеров по параметру стремления к ощущениям отрицательно коррелирует с их удовлетворенностью отношениями. Другими словами, чем больше различия по этому параметру, тем меньше партнеры удовлетворены друг другом. Во-вторых, Цукерман предположил, что для людей и с высоким и с низким уровнем стремления

---

[117] См.: *Zuckerman M.* Dimensions of sensation seeking // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1971. Vol. 36. P. 45—52; *Zuckerman M.* Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal. Hillsdale: Erlbaum, 1979; *Zuckerman M.* The psychophysiology of sensation seeking // Journal of Personality. 1990. Vol. 58(1). P. 313—345.

[118] См.: *Franken R.E., Gibson K.J., Rowland G.L.* Sensation seeking and the tendency to view the world as threatening // Personality and Individual Differences. 1992. Vol. 23. № 1. P. 31—38.

[119] См.: *Zuckerman M.* The psychophysiology of sensation seeking // Journal of Personality. 1990. Vol. 58(1). P. 313—345.

[120] См.: *Schroth M.L.* Dyadic adjustment and sensation seeking compatibility // Personality and Individual Differences. 1991. Vol. 12(5). P. 467—471.

к ощущениям важно «правильно» выбрать профессию. Действительно, похоже, что человек с высоким стремлением к ощущениям будет испытывать фрустрацию от рутинной, монотонной работы, тогда как человек с низким показателем может быть перегружен стрессами на работе, предъявляющей высокие требования.

Хотя стремление к ощущениям связано с устойчивостью к стрессу, заметим, что люди с высокими показателями по данной личностной черте зачастую могут быть более дезадаптивными, чем адаптивными. Люди с высоким стремлением к ощущениям с большей вероятностью, чем другие могут злоупотреблять наркотиками, иметь проблемы в школе, приобретать вредные привычки, вести себя импульсивно, ввязываясь в драки[121]. Некоторые исследования обнаружили связь между высоким стремлением к ощущениям и криминальным поведением[122]. Таким образом, недостатки высокого стремления к ощущениям могут перевешивать его достоинства.

Реактивность вегетативной нервной системы (ВНС)

Учитывая то, что в ответ на стресс всегда происходит физиологическая реакция, разумно предположить, что физиологические особенности будут влиять на устойчивость к стрессу. Рассуждая таким образом, можно придти к выводу, что на людей с относительно менее возбудимой ВНС стресс воздействует слабее, чем на тех, чья ВНС обладает высокой реактивностью. До сих пор большинство исследований реактивности ВНС сосредоточивались на изучении автоматически регулируемых сердечно-сосудистых реакций на стресс (частоте пульса и кровяном давлении).

Испытуемые, подвергавшиеся стрессу в лабораторных условиях, демонстрировали устойчивые индивидуальные различия в сердечно-сосудистой реактивности на протяжении 1 года[123], а также в разных условиях[124]. Недавние исследования близнецов подтвердили, что различия в сердечно-сосудистой реактивности и имеют генетическую основу[125]. Другие исследования показыва-

[121] См.: *Zuckerman M.* Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal. Hillsdale: Erlbaum, 1979; *Zuckerman M.* The psychophysiology of sensation seeking // Journal of Personality. 1990. Vol. 58(1). P. 313—345.

[122] См.: *Ellis L.* Relationships of criminality and psychopathy with eight other apparent behavioral manifestation of sub-optimal arousal // Personality and Individual Differences. 1987. Vol. 8. № 6. P. 905—925.

[123] См.: *Manuck S.B., Garland F.N.* Stability of individual differences in cardiovascular reactivity // Physiology and Behavior. 1980. Vol. 24(3). P. 621—624.

[124] См.: *Lawler K.A.* Cardiovascular and electro-dermal response patterns in heart rate reactive individuals during psychological stress // Psychophysiology. 1980. Vol. 17(5). P. 464—470.

[125] См.: *Smith T.W., Turner C.W., Ford M.H., Hunt S.C., Barlow G.K., Stults B.M., Williams R.R.* Blood pressure reactivity in adult male twins // Health Psychology. 1987. Vol. 6 (2). P. 209—220.

ют, что высокая сердечно-сосудистая реактивность способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, однако этот вопрос еще нуждается в дальнейших исследованиях[126].

Заключение

Стресс возникает во взаимодействии с окружением, от которого исходит угроза. Стресс — это обычное повседневное явление. Даже будничные занятия могут создавать его. Во многом стресс зависит от того, как мы его воспримем. Будут ли события тревожить нас, зависит от того, как мы их оценим. Некоторые из переживаемых нами стрессов исходят от окружающей среды. Факторами окружающей среды, вызывающими стресс, могут быть шум, загрязнение, жара, большое скопление народа. Многие из наших повседневных стрессов мы создаем себе сами.

Основные виды стресса — это фрустрация, конфликт, изменения и давление. Фрустрация возникает, когда какие-то препятствия мешают нам достичь намеченной цели. Конфликт может быть трех типов: приближение-приближение, избегание-избегание и приближение-избегание. Последний из них является особенно стресогенным. Обычной реакцией на него являются колебания и нерешительность. Большое количество исследований с применением *SRRS* утверждают, что изменения создают стресс. Это может быть так, но сейчас стало ясно, что *SRRS* скорее измеряет стресс вообще, а не конкретно стресс, связанный с переменами. Два вида давления (выполнения и соответствования) также вызывают стресс.

Наша оценка потенциально стрессовых событий очень субъективна. Обычно события воспринимаются как менее опасные, если они знакомы, если ими можно управлять, если они являются предсказуемыми, или если они ожидаются в далеком будущем. Хотя возможность управления событиями и их предсказуемость зависит от обстоятельств.

Типичные эмоциональные реакции на стресс — ярость, страх или печаль. Эмоциональное возбуждение может помешать нам справиться со стрессом. Оптимальный уровень возбуждения, требуемый для выполнения задачи, зависит от ее сложности.

Физиологическая реакция на стресс изначально была названа Уолтером Канонном «реакцией сражайся или беги». Ганс Селье описал общий адаптационный синдром как реакцию на стресс, состоящую из трех фаз: тревоги, сопротивления и истощения. На стадии истощения могут возникать болезни.

---

[126] См.: *Manuck S.B., Krantz D.S.* Psychophysiological reactivity in coronary heart disease and essential hypertension // Handbook of stress, reactivity, and cardiovascular disease / K.A. Mathews, S.M. Weiss, T. Detre, T.M. Dembroski, B. Falkner, S.B. Manuck, R.B. Williams Jr. (Eds.). N.Y.: Wiley, 1986.

В ответ на стресс мозг посылает сигналы к эндокринной системе по двум основным путям. Эти сигналы вызывают вброс в кровь двух групп гормонов — катехоламинов и кортикостероидов. Стресс также влияет на имунную систему.

Усилия по преодолению стресса могут быть как эффективными, так и не эффективными. Эффективное преодоление стресса может уменьшить потенциально вредные эмоциональные и физиологические реакции.

Стресс может иметь и позитивные эффекты, хотя большинство исследований стресса сосредоточено на его негативных последствиях. Обычные негативные эффекты стресса — это снижение эффективности деятельности, нарушения внимания и других познавательных процессов, полное истощение, посттравматический стресс, множество повседневных психологических проблем, психические и соматические заболевания. В то же время стресс удовлетворяет одну из базовых человеческих потребностей — потребность в преодолении трудностей и, тем самым, может способствовать личностному росту и самосовершенствованию.

Разные люди могут выдержать разное количество стрессов без вреда для себя. Наличие социальной поддержки является ключевым фактором, влияющим на устойчивость к стрессу. Личностные факторы, связанные со стойкостью — чувство ответственности, стремление к преодолению трудностей и внутренний локус контроля — увеличивают устойчивость к стрессам. Оптимисты и любители ощущений лучше справляются со стрессами. Относительно менее возбудимая вегетативная нервная система может защитить человека от некоторых вредных для здоровья эффектов стресса.

Г. Селье

Стресс жизни

Что такое стресс?

Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам. Термины «дарвиновская эволюция», «аллергия» или «психоанализ» уже прошли пик своей популярности в гостиных и в разговорах за коктейлями. Но мнения, высказываемые в таких беседах, редко бывают основаны на изучении работ ученых, которые ввели эти понятия. <...>

Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его? Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания — это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы; муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, — все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых — справиться с возросшими требованиями к человеческой машине. Факторы, вызывающие стресс — *стрессоры*, — различны, но они пускают в ход одинаковую в сущности биологическую реакцию стресса. Различие между стрессором и стрессом было, вероятно, первым важным шагом в анализе этого биологического явления, которое мы все слишком хорошо знаем по собственному опыту. <...>

Логично начать с того, что врачи обозначают термином *стресс*, и одновременно познакомить читателя с некоторыми важными специальными терминами.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом ***неспецифический***. Каждое предъявленное организ-

---

* *Селье Г.* Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. С. 14—33.

му требование в каком-то смысле своеобразно, или *специфично*. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахара и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Мышечное усилие, например бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии для такой необычной работы, поэтому сердцебиения становятся чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц.

Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные увеличивают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют и нечто общее. Они предъявляют требование к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была.

Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, — это и есть сущность стресса.

С точки зрения стрессовой реакции *не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись*. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым.

Нелегко представить себе, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Однако дело обстоит именно так. Количественные биохимические измерения показывают, что некоторые реакции неспецифичны и одинаковы для всех видов воздействий. <...>

Чем не является стресс

Термин «стресс» часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс.

Стресс — это не просто нервное напряжение. Этот факт нужно особенно подчеркнуть. Многие неспециалисты и даже отдельные ученые склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением. <...>

Стресс не всегда результат повреждения. Мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит только от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность — игра в шахматы и даже страстное объятие — может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс». Слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Первый слог постепенно исчез из-за «смазывания», или «проглатывания», подобно тому как дети превращают слово «because» в «cause». Теперь слова эти имеют различное значение, несмотря на общность происхождения, так же как в литературном языке мы отличаем «because» (потому что) от «cause» (причина). Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен[1].

Стресса не следует избегать. Впрочем, как явствует из определения, приведенного в начале главы, это и невозможно. В обиходной речи, когда говорят, что человек «испытывает стресс», обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс, подобно тому как выражение «у него температура» означает, что у него повышенная температура, то есть жар. Обычная же теплопродукция — неотъемлемое свойство жизни.

Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс. Сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник — переваривать вчерашний ужин, а дыхательные мышцы обеспечивают движения грудной клетки. Даже мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений.

Полная свобода от стресса означает смерть. <...> Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса (но не обязательно дистресса). <...>

Самый легкий способ овладеть духом концепции стресса — кратко рассмотреть историю ее развития.

---

[1] Distress (*англ.*) — горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress *(англ.)* — давление, нажим напряжение. — *Пер.*

Развитие концепции стресса

Концепция стресса очень стара. Вероятно, еще доисторическому человеку приходило в голову, что изнеможение после тяжких трудов, длительное пребывание на холоде или на жаре, кровопотеря, мучительный страх и любое заболевание имеют нечто общее. Он не осознавал сходства в реакциях на все, что превышало его силы, но, когда приходило это ощущение, инстинктивно понимал, что достиг предела своих возможностей и что «с него хватит».

Человек скоро должен был обнаружить, что его реакции на продолжительное и непривычное суровое испытание — плавание в холодной воде, лазание по скалам, отсутствие пищи — протекают по одному шаблону: сначала он ощущает затруднение, затем втягивается и наконец чувствует, что больше вынести не в состоянии. Он не знал, что эта трехфазная реакция — общий закон поведения живых существ, столкнувшихся с изнуряющей задачей. <...>

Для первых исследователей этой проблемы самым большим препятствием была неспособность отличить дистресс, который всегда неприятен, от общего представления о стрессе, включающем в себя также и приятные переживания радости, достижения, самовыражения.

Великий французский физиолог Клод Бернар во второй половине XIX в. — задолго до того, как стали размышлять о стрессе,— впервые четко указал, что внутренняя среда (milieu interieur) живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды. Он осознал, что «именно постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни».

50 лет спустя выдающийся американский физиолог Уолтер Б. Кэннон предложил название для «координированных физиологических процессов, которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма». Он ввел термин «гомеостазис» (от древнегреческого homoios — одинаковый и stasis — состояние), обозначающий способность сохранять постоянство. Слово «гомеостазис» можно перевести как «сила устойчивости».

Объясним подробнее эти два важных понятия. Что означает «постоянство внутренней среды»? Все, что находится внутри меня, под моей кожей, — это моя внутренняя среда. Собственно ткань кожи тоже относится к ней. Другими словами, моя внутренняя среда — это я сам или, во всяком случае, та среда, в которой живут мои клетки. Чтобы поддерживать нормальную жизнедеятельность, ничто внутри меня не должно сильно отклоняться от нормы. Если это случится, я заболею или даже умру. <...>

Действительно ли существует неспецифическая приспособительная реакция? В 1926 г. на втором курсе медицинского факультета я впервые столкнулся с проблемой стереотипного ответа организма на любую серьезную нагрузку. Я заинтересовался, почему у больных, страдающих разными болезнями, так много одинаковых признаков и симптомов. И при больших кровопотерях, и при инфекционных заболеваниях, и в случаях запущенного

рака больной теряет аппетит, мышечную силу, всякое желание что-либо делать. Обычно он также теряет в весе, и даже выражение лица выдает его болезненное состояние. Каков научный базис того, что я назвал тогда «синдромом болезни»? Можно ли проанализировать механизм этого синдрома с помощью современных научных методов? Можно ли разложить его на составляющие и выразить в точных терминах биохимии, биофизики и морфологии?

Каким образом разные раздражители приводят к одному результату?

В 1936 г. эта проблема вновь встала передо мной, но на этот раз обстоятельства благоприятствовали тщательному лабораторному анализу. В экспериментах обнаружилось, что у крыс, которым впрыскивали неочищенные и токсичные вытяжки из желез, независимо от того, из какой ткани были сделаны вытяжки и какие в них содержались гормоны, возникал стереотипный набор одновременных изменений в органах. Этот набор (синдром) включал в себя увеличение и повышенную активность коры надпочечников, сморщивание (или атрофию) вилочковой железы и лимфатических узлов, появление язвочек желудочно-кишечного тракта.

Поскольку мы начали употреблять специальные термины, дадим объяснение некоторых из них: надпочечники — это железы внутренней секреции, расположенные над каждой почкой. Они состоят из двух частей: наружного слоя (кора) и внутреннего (мозговое вещество). Кора выделяет гормоны, именуемые *кортикоидами* (например, кортизон); мозговое вещество продуцирует адреналин и родственные ему гормоны, играющие важную роль в реакции на стресс. Вилочковая железа, или тимус (большой орган из лимфатической ткани, расположенный в грудной клетке), и лимфатические узлы (вроде тех, что в паху и под мышками) составляют единую систему, которую обычно называют тимолимфатическим аппаратом; он имеет отношение главным образом к иммунитету.

В экспериментах на животных вскоре выяснилось, что те же самые сочетания изменений внутренних органов, которые вызываются впрыскиванием вытяжек из желез, обнаруживаются также при воздействии холода и жары, при инфекциях, травмах, кровотечениях, нервном возбуждении и многих других раздражителях. Это воспроизведенный в эксперименте «синдром болезни», модель, поддающаяся количественной оценке. Влияние различных факторов можно сравнивать, например, по степени вызванного ими увеличения надпочечников или атрофии вилочковой железы. Эта реакция была впервые описана в 1936 г. как «синдром, вызываемый различными вредоносными агентами», впоследствии получивший известность как *общий адаптационный синдром* (ОАС), или *синдром биологического стресса*. На рис. 1 показаны три его фазы: 1) реакция тревоги, 2) фаза сопротивления и 3) фаза истощения.

Следует отметить одно обстоятельство ввиду его большого практического значения: трехфазная природа ОАС дала первое указание на то, что способность организма к приспособлению, или *адаптационная энергия*, не беспредельна.

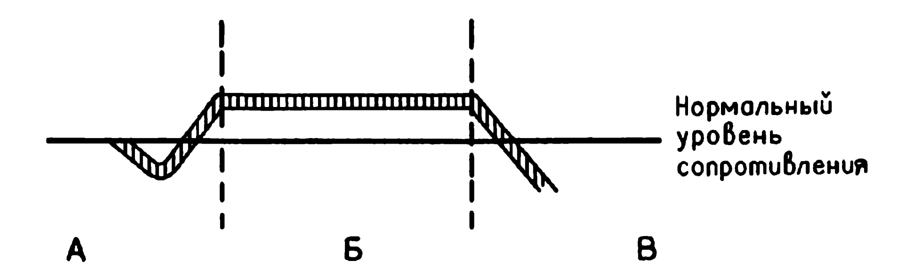


Рис. 1. Три фазы общего адаптационного синдрома (ОАС)

А. Реакция тревоги. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу. Но сопротивление его недостаточно, и если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокие и крайне низкие температуры), может наступить смерть.

Б. Фаза сопротивления. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

В. Фаза истощения. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, и индивид погибает.

Холод, мышечные усилия, кровотечения и другие стрессоры могут быть переносимы в течение ограниченного срока. После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление, причем продолжительность периода сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы стрессора. В конце концов наступает истощение.

Мы до сих пор точно не знаем, что именно истощается, но ясно, что не только запасы калорий: ведь в период сопротивления продолжается нормальный прием пищи. Поскольку наступила адаптация, а энергетические ресурсы поступают в неограниченном количестве, можно ожидать, что сопротивление будет продолжаться как угодно долго. Но подобно неодушевленной машине, которая постепенно изнашивается даже без дефицита топлива, человеческая машина тоже становится жертвой износа и амортизации. Эти три фазы напоминают стадии человеческой жизни: детство (с присущей этому возрасту низкой сопротивляемостью и чрезмерными реакциями на раздражители), зрелость (когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость) и старость (с необратимой потерей приспособляемости и постепенным одряхлением), заканчивающаяся смертью. <...>

Хотя у нас и нет строгого научного метода для измерения адаптационной энергии, эксперименты на лабораторных животных убеждают, что способность к адаптации не безгранична. Наши запасы адаптационной энергии сравнимы с унаследованным богатством: можно брать со своего счета, но нельзя делать дополнительные вклады. Можно безрассудно расточать и проматывать способность к адаптации, «жечь свечу с обоих концов», а можно научиться растягивать запас надолго, расходуя его мудро и бережливо, с наибольшей пользой и наименьшим дистрессом.

Невозможно делать дополнительные вклады адаптационной энергии сверх унаследованного от родителей запаса. Однако каждый из личного опыта знает: после крайнего изнеможения от чрезмерно тяжелой дневной работы здоровый ночной сон (а после более тяжкого истощения — несколько недель спокойного отдыха) восстанавливает сопротивляемость и способность к адаптации почти до прежнего уровня. Я сказал «почти», ибо полного восстановления, по всей вероятности, не бывает, и любая биологическая деятельность оставляет необратимые «химические рубцы». <...>

Значит, необходимо отличать *поверхностную* адаптационную энергию от *глубокой*. Поверхностная адаптационная энергия доступна сразу, по первому требованию, как деньги в банке можно получить тотчас же, выписав чек. Глубокая же адаптационная энергия хранится в виде резерва, подобно тому как часть нашего унаследованного богатства вложена в акции и ценные бумаги, которые нужно сперва продать, чтобы пополнить свой банковский счет и тем самым увеличить сумму, доступную для получения наличными. После целой жизни непрерывных расходов все вложения постепенно тают, если мы только тратим и ничего не накапливаем. Я вижу в этом сходство с необратимым процессом старения. Стадия истощения после кратковременных нагрузок на организм оказывается обратимой, но полное истощение адаптационной энергии необратимо. Когда ее запасы иссякают, наступают старость и смерть.

Но вернемся к истории стресса и рассмотрению лабораторных опытов.

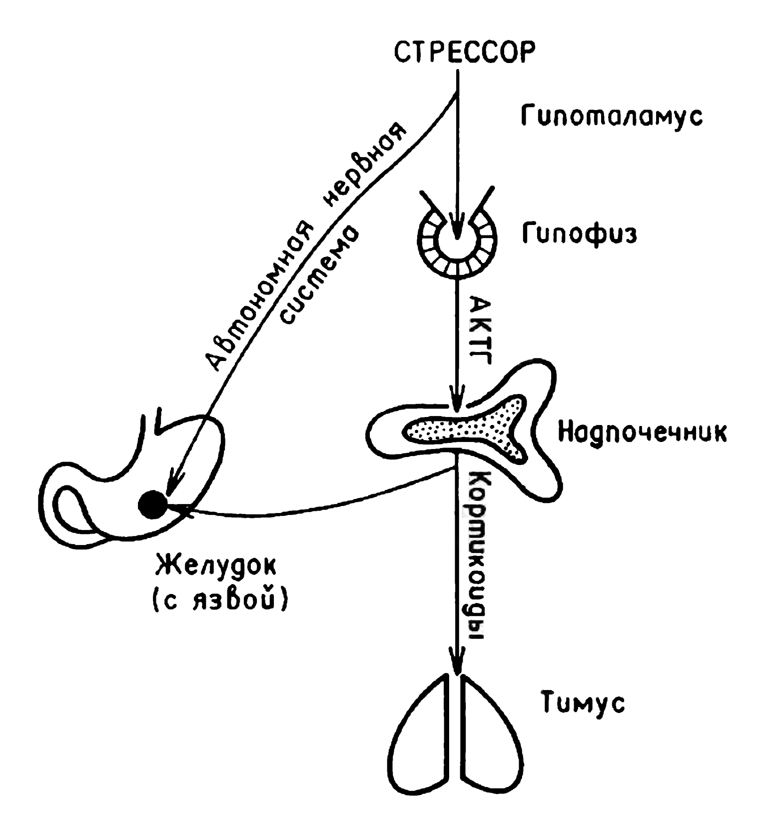


Рис. 2. Основные пути регулирования реакции на стрессор

После 1936 г. были выявлены добавочные, ранее неизвестные биохимические и структурные изменения организма в ответ на неспецифический стресс. Особое внимание врачи-клиницисты уделяли биохимическим сдвигам и нервным реакциям.

Успешно изучалась также роль гормонов в реакциях стресса. Теперь все признают, что экстренное выделение адреналина — это лишь одна сторона острой фазы первоначальной реакции тревоги в ответ на стрессор. Для поддержания гомеостазиса, то есть стабильности организма, столь же важна ось гипоталамус — гипофиз — кора надпочечников, которая участвует в развитии также многих болезненных явлений (см. рис. 2).

Эта «ось» представляет собою координированную систему, состоящую из гипоталамуса (участок мозга в основании черепа), который связан с гипофизом, регулирующим активность коры надпочечников. Стрессор возбуждает гипоталамус (пути передачи этого возбуждения до конца не выяснены); продуцируется вещество, дающее сигнал гипофизу выделять в кровь адренокортикотропный гормон (АКТГ). Под влиянием же АКТГ внешняя корковая часть надпочечников выделяет кортикоиды. Это приводит к сморщиванию вилочковой железы и многим другим сопутствующим изменениям — атрофии лимфатических узлов, торможению воспалительных реакций и продуцированию сахара (легкодоступный источник энергии). Другая типичная черта стрессовой реакции — образование язвочек пищеварительного тракта (в желудке и кишечнике). Их возникновение облегчается высоким содержанием кортикоидов в крови, но автономная нервная система тоже играет роль в их появлении. <...>

Каким образом одна и та же реакция приводит к различным поражениям?

Оставалось два, казалось бы, непреодолимых препятствия на пути создания концепции единого стереотипного ответа на стресс:

1. Качественно различные раздражители равной стрессорной силы не обязательно вызывают одинаковый синдром у разных людей.

2. Даже один и тот же раздражитель может привести к различным поражениям у разных людей.

Понадобилось много лет для доказательства того, что качественно различные раздражители отличаются лишь своим специфическим действием. Их неспецифический стрессорный эффект в сущности одинаков, если только на него не накладывается и не видоизменяет его какое-либо специфическое свойство раздражителя.

То обстоятельство, что даже один и тот же стрессор может вызвать неодинаковые поражения у разных людей, удалось связать с «факторами обусловливания», которые избирательно усиливают или тормозят то или иное проявление стресса. «Обусловливание» может быть внутренним (генетическое предрасположение, возраст, пол) и внешним (прием внутрь гормонов, лекарственных препаратов, диета). Под влиянием таких факторов обусловливания (они опреде-



Рис. 3. Влияние различных факторов на стрессовую реакцию

ляют чувствительность организма) нормальная, хорошо переносимая степень стресса может стать болезнетворной и привести к «болезням адаптации», избирательно поражающим предрасположенную область тела.

Как показано на рис. 3, каждый агент обладает и стрессорным, и специфическим действием.

Первое, по определению, неспецифично, оно одинаково для разных раздражителей; второе неодинаково, то есть типично для каждого агента. Однако ответ организма зависит не только от этих двух действий раздражителя. Играет роль и реактивность организма, изменяющаяся в зависимости от внутренних и внешних условий. Отсюда ясно, что, поскольку все стрессоры обладают также и специфическим действием, они не могут всегда вызывать абсолютно одинаковые ответы. Даже один и тот же раздражитель действует неодинаково на разных людей, учитывая неповторимость внутренних и внешних условий, определяющих реактивность каждого.

Концепция влияния условий, а также гипотеза, согласно которой некоторые болезни вызываются тем, что механизм ОАС «сходит с рельсов», во многом проясняют взаимоотношения между физиологией и патологией стресса.

Как мы уже говорили, любая активность приводит в действие механизм стресса. Но пострадают ли при этом сердце, почки, желудочно-кишечный тракт или мозг зависит в значительной мере от случайных обусловливающих факторов. В организме, как в цепи, рвется слабейшее звено, хотя все звенья одинаково находятся под нагрузкой. <...>

Здесь же достаточно упомянуть, что стресс играет важную роль в повышении кровяного давления, возникновении сердечных приступов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки («стрессовые язвы») и различных типов душевных расстройств. <...>

Синтоксические и кататоксические ответы

Биохимические исследования стресса показали, что постоянство внутренней среды поддерживается двумя основными типами реакций: синтоксической (от греческого *syn* — вместе) и кататоксической (от греческого *cata* — против). Чтобы противостоять различным стрессорам, организм должен регулировать свои реакции посредством химических сигналов или нервных импульсов, которые либо прекращают, либо вызывают борьбу. Синтоксические агенты действуют как тканевые транквилизаторы (успокоители), создают состояние пассивного терпения, то есть мирного сосуществования с вторгшимися чужеродными веществами. Кататоксические агенты химически стимулируют выработку разрушительных ферментов, которые активно атакуют возбудителя болезни, ускоряя его гибель в организме.

Вероятно, в процессе эволюции живые существа научились защищаться от всяческих нападений (исходящих как изнутри, так и извне) с помощью двух основных механизмов, помогающих сосуществовать с агрессором (синтаксические) либо уничтожить его (кататоксические). К наиболее эффективным синтаксическим гормонам относятся кортикоиды. Самые известные из них — противовоспалительные кортикоиды типа кортизона и их искусственные синтетические производные. Они тормозят воспалительный процесс и другие существенно важные защитные реакции иммунитета. Их с успехом применяют для лечения болезней, при которых главный источник неприятностей — само воспаление (некоторые типы воспаления суставов, глаз, дыхательных путей). Они также обладают выраженным тормозящим влиянием на иммунологическую реакцию отторжения чужеродных тканей (например, пересаженного сердца или почки).

Возникает недоумение: зачем же тормозить воспаление или отторжение чужеродных тканей? Ведь оба эти процесса представляют собою полезные защитные реакции. Главная цель воспаления — отграничить вредоносный агент (например, микробов), построить вокруг них баррикаду из воспалительной ткани. Это предотвращает их проникновение в кровь, чреватое заражением крови и смертью. Но подавление этой защитной реакции может быть выгодным, если возбудитель безвреден и причиняет неприятности только тем, что провоцирует воспалительный процесс. В таких случаях мы само воспаление воспринимаем как болезнь. Так, при сенной лихорадке или отечной опухоли после укуса насекомого подавление защитного воспалительного процесса есть, по сути, лечение. Ведь вторгшийся агент сам по себе не опасен, не может распространиться и привести к смерти. В случае пересадки (трансплантации) он даже бывает спасительным.

Здесь уместно провести разграничение между прямыми и непрямыми болезнетворными агентами. Первые вызывают болезнь независимо от реакции организма, вторые причиняют вред только в результате провоцируемых ими чрезмерных и бесцельных защитных реакций. Если человек случайно опустит руку в кислоту, щелочь или кипяток, повреждение произойдет независимо от его реакции, поскольку все это прямые болезнетворные агенты. Они причиняют разрушение, даже если организм мертв и, разумеется, не может отвечать никакой реакцией. Вещества же типа аллергенов, обычно вызывающие воспалительный процесс, являются непрямыми болезнетворными агентами: они не причиняют разрушений, но провоцируют ненужную и вредную борьбу против того, что само по себе безобидно.

Реакции иммунитета, приводящие к разрушению микробов, инородных тел и других чужеродных тканей, возникли в процессе эволюции как защитный механизм против потенциально опасных веществ. Но когда отпор «чужеродному агенту» не нужен или даже вреден (аллергены, пересаженное сердце и т.д.), человек может поступить умнее природы, подавив враждебную реакцию.

Если же агрессор опасен, защитную реакцию не следует подавлять; напротив, нужно постараться усилить ее выше обычного уровня. Это можно сделать с помощью кататоксических веществ, которые отдают химический приказ тканям — атаковать посягателей еще активнее, чем они были бы атакованы в обычных условиях.

Позже мы коснемся межличностных отношений, а сейчас один пример из повседневной жизни пояснит, как вызывается болезнь непрямым путем, из-за неуместных или избыточных адаптивных реакций. Представьте себе, что беспомощный пьяница осыпает вас градом оскорблений, но явно не в состоянии нанести физический вред; ничего с вами не случится, если вы используете «синтаксическую» тактику — пройдете мимо, не обращая на него внимания. Если же вы предпочтете кататоксический вариант и вступите в драку или только приготовитесь драться, исход может оказаться трагическим. Вы начнете выделять гормоны типа адреналина, которые поднимут кровяное давление и частоту пульса, а ваша нервная система перейдет в состояние тревоги и напряженности перед грядущей схваткой.

У «коронарных кандидатов» (из-за возраста, артериосклероза, ожирения, высокого содержания холестерина в крови) это может привести к роковому кровоизлиянию в мозг или сердечному приступу. Кого же считать в этом случае убийцей? Ведь пьяница даже не коснулся вас. Это биологическое самоубийство! Смерть последовала от неправильного выбора способа реагирования.

Но если осыпающий вас оскорблениями человек — маниакальный убийца с кинжалом в руке, явно намеревающийся зарезать вас, нужно избрать наступательную, кататоксическую тактику. Нужно попытаться обезоружить его, даже с риском повредить себе физиологическими спутниками реакций тревоги при подготовке к бою. Вопреки распространенному мнению, природа не всегда поступает наилучшим образом. И на клеточном, и на межличностном уровне мы не всегда знаем, за что стоит сражаться.

Л. Берковиц

Что такое фрустрация?*

Слово «фрустрация» имеет множество различных значений. Даже среди психологов нет единого мнения по поводу того, что такое фрустрация; некоторые из них, говоря о фрустрации, имеют в виду *внешний барьер*, препятствующий достижению цели, в то время как другие обозначают этим термином *внутреннюю эмоциональную реакцию*, обусловленную тем или иным ограничением или препятствием на пути к цели (так, мы говорим, что «чувствуем себя фрустрированными»). Доллард и его сотрудники употребляли этот термин в первом из указанных значений[1]. Можно сказать, что они описывали *фрустрацию* как внешнее условие, препятствующее индивиду в получении ожидаемых им удовольствий.

С этой точки зрения фрустрацию не следует приравнивать к простому отсутствию вознаграждения. Желаемый результат должен ожидаться. Ограничения не обязательно должны быть фрустрациями. Бедность, конечно же, лишает людей многих радостей жизни, но если мы принимаем определение Долларда и его сотрудников, то должны признать, что материальные лишения фрустрируют лишь настолько, насколько не позволяют бедному человеку иметь то, что он хотел и надеялся иметь. Строго говоря, нельзя фрустрировать тех, кому не на что надеяться. Французский социолог и политический деятель Алексис Токвиль (Alexis de Tocqueville, 1805—1859) в своей знаменитой книге «О демократии в Америке» (и русском переводе вышла в 1897 году) выражал, по сути, ту же самую идею фрустрации, когда утверждал, что ослабление тирании фактически может вести к политической смуте. Граждане страны могут «терпеливо сносить» гнет и несправедливость до тех нор, пока не дойдет до того, что «никакое улучшение положения не представляется возможным». Однако, замечает Токвиль, как только в умах появляется хотя бы проблеск осознания возможности облегчить страдания, то далее угнетение становится непереносимым.

---

* *Берковиц Л.* Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. С. 54.

[1] *Dollard J., Doob L.W., Miller N.E.,Mowrer O.H., Sears R.R.* Frustration and aggression. New Haven: Yale Univ. Press, 1939.

П. Фресс

[Типичные реакции на фрустрацию]*

Фрустрация возникает всякий раз, когда физическое, социальное и даже воображаемое препятствие мешает или прерывает действие, направленное на достижение цели. Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. <...>.

Агрессивность. Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной чаще всего на препятствие. Адекватная реакция на препятствие состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; агрессивность, быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях.

Когда Уотсон писал, что неподвижное положение тела является источником простейшей формы эмоции, он определил тем самым одну из форм депривации, к которой очень рано чувствителен младенец: это ограничение свободы движений. Доказательство того, что раздражительность, агрессивность, гнев чаще всего вызываются фрустрацией, можно найти в исследовании Гейтса[1]. Он просил 45 студентов отмечать в течение недели случаи, когда они испытывали раздражение или гнев. Большая часть случаев соответствовала фрустрациям: обвинения, несправедливость, саркастические замечания, выговоры, ожидание, грубое обращение, занятое место, получение отказа, сломанные авторучка или телефон. В 115 случаях из 145 причиной фрустрации был человек, а не предмет. В 113 случаях фрустрацию вызывали агрессивность: словесный отпор, оскорбления, физические нападки на человека (щипать, бить, толкать) или объект (сломать его).

Отступление и уход. Гейтс в своем исследовании установил, что в некоторых случаях субъект реагирует на фрустрацию уходом (например, выходит из

---

* Экспериментальная психология / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975. Вып.5. С. 139—140, 149.

[1] См. *Gates G.S.* An observational study of anger // Journal of Experimental Psychology. 1926. Vol. 9. P. 325—336.

комнаты), сопровождаемым агрессивностью, которая не проявляется открыто, если только он не замыкается в себе и не замышляет ничего плохого. В этом случае говорят о фиксации. Так, крыса в аппарате для прыжков Лешли, не находя выхода, неподвижно застывает на платформе.

Регрессия. Этот типичный результат фрустрации служит прекрасной иллюстрацией того, что мы говорили о природе эмоций. <...> Первым следствием эмоций является не только снижение уровня успешности выполнения действия, но также и целый ряд соматических проявлений, дезорганизующих как вегетативные функции, так и систему жизненных отношений. <...> Нарушается контроль над двигательными реакциями, нам трудно сосредоточиться, и, как принято говорить, «мы теряем нить наших мыслей», обнаруживаем провалы памяти, делаем глупости и т.д. Невозможно перечислить все нарушения такого типа. Они специфичны для каждой формы деятельности. Часто, однако, их можно определить как регрессию, то есть как ответы более низкого или предшествующего уровня. <...>

Очевидно, фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации. Если у ребенка, начавшего пить, отнять соску, он реагирует гневом, однако в конце сосания ее можно взять, не вызывая с его стороны никаких эмоциональных проявлений.

Поведение маленьких детей показывает также, что препятствие при удовлетворении потребностей имеет силу лишь в зависимости от того, какое значение придает ему субъект. Ребенок трех месяцев кричит во время подготовки к кормлению, поскольку ожидание для него непереносимо; однако через несколько месяцев в той же ситуации он может смеяться, предвосхищая предстоящее удовольствие.

Т. Дембо

Гнев как динамическая проблема*

Постановка проблемы и организация опытов

<...> В нашем исследовании гнева мы хотим с самого начала поставить в центр *динамические* проблемы, *генезис* явлений гнева. Для этого недостаточно положить в основу исследования отдельные изолированные аффективные проявления, пусть даже очень яркие. Надо охватить целостное протекание процесса, индивидуальное течение конкретного отдельного случая. На проникновение в динамику аффективного явления можно рассчитывать, только отказавшись от непродуктивных попыток восхождения к общему через игнорирование различий и вместо этого прослеживая *связи единичного процесса* с течением целостного хода событий и с *актуальной ситуацией в целом*. <...>

Поскольку в центре исследования стоит вопрос об *условиях возникновения* аффекта гнева, нашей первой задачей является его экспериментальное *воспроизведение*.

Точное количественное выведение законов мы оставим для специальных исследований. В выполненной после получения наших результатов работе Хоппе «Успех и неуспех»[1] изучены, например, важные и для нас законы уровня притязаний.

Техника наблюдения и оценки

Коллекция примеров из обыденной жизни (которую мы собирали параллельно с экспериментами) страдает тем недостатком, что довольствуется ретроспективными (записанными задним числом), неполными сообщениями. Даже надежные наблюдатели описывают *протекание* аффекта схематически. Обычно воспроизводится только *кульминация* аффективных процессов: отсутствует

---

* *Левин К.* Динамическая психология. М.: Смысл, 2001. С. 536—549, 561—565, 568—570.

[1] *Hoppe F.* Erfolg und Mißerfolg // Psychlogische Forschung. 1930. Bd. 14. S. 1 ff.

развитие, промежуточные фазы. Но для генетических *взаимосвязей* промежуточные фазы имеют не меньшее значение, чем бросающиеся в глаза феномены кульминации: сосредоточение на последних и игнорирование первых ведет к существенным искажениям.

Насколько весомыми могут быть эти искажения, показывают непосредственно смыкающиеся с экспериментами данные самонаблюдения испытуемых. Речь идет не только об ошибках памяти; неверно воспроизводится последовательность событий; в сообщениях отсутствуют прежде всего переходы между событиями и фон, на котором протекает событие. Если попытаться опрашивать испытуемых сразу после события, направляя их внимание на его ход, то придется считаться с тем, что опыт прерывается и возникает новая ситуация, не являющаяся прямым продолжением предыдущей.

Поэтому мы в меньшей степени опираемся на данные самонаблюдения, а привлекаем главным образом *спонтанные* высказывания испытуемых в ходе опыта, имеющие вид восклицаний, утверждений, вопросов, пожеланий и т.п. Они — прямое порождение ситуации.

Основной материал образует *наблюдение за поведением*. Экспериментатор при протоколировании старается охватить более крупные *фазы наблюдаемого явления* в соответствии с привычными единицами, например «вспышка гнева» или периоды «уклонения от попыток решения задачи». Однако фиксируются и частности: любое действие, любое проявление (экспрессия) испытуемого. Протоколируются не только проявления гнева, но вообще *все события* в ходе эксперимента, например уход с определенного места, взгляд на лежащий поблизости предмет. Такие частности на первый взгляд кажутся излишними. Однако при обработке протокола они часто приобретают существенное значение в более широком контексте. <...>

Примеры гнева из повседневной жизни и первые теоретические выводы

В какую ситуацию нужно поставить испытуемого, чтобы экспериментально вызвать гнев?

Если спросить человека: «Скажите, пожалуйста, сердились ли Вы недавно? По какой причине? Что Вы при этом делали?» — то можно получить примерно следующие ответы:

1. «Я рассердился, когда спешил вчера домой, а автобус X ушел у меня из-под носа. С досады я сел в подошедший автобус Y. Я этого никогда не делаю, поскольку автобус Y делает большой крюк и лучше подождать следующий автобус X. Но я был в ярости».

2. «Я недавно очень рассердился, когда мне пришлось доказывать одному знакомому мою правоту и мне это не удалось, несмотря на все усилия. Под конец я начал ругаться».

3. «Я на днях снова потерял мои ключи, искал их по всем углам, заглянул во все ящики — они бесследно пропали».

4. «Если человеку все время мешают во время работы, не удивительно, что он приходит в ярость и накидывается на очередного посетителя».

5. «Я очень разозлился, когда купил дорогой билет на концерт и, желая сэкономить на такси, опоздал на него».

6. «Плохие чернила или незаточенный карандаш, вечно выскакивающая из аппарата пружина — хочется на стенку лезть».

7. «Отказ в пользу другого от чего-то, что оказывается ему совсем ненужным, может испортить настроение» .

Если задаться вопросом, почему во всех этих случаях возникает гнев, напрашивается вывод, что здесь имеется одна общая особенность: *человек пытается достичь цели, но, несмотря на все усилия, ему это не удается*[2].

Но если задуматься над этим тезисом, то окажется, что он не всегда верен. Мы даем любителю кроссвордов (то есть человеку, про которого мы точно знаем, что он действительно увлечен и готов приложить серьезные усилия для поиска решения) кроссворд и предлагаем его решить. Испытуемый активно ищет, но не может найти определенного слова. Несмотря на это, у него лишь случайно может сорваться ругательство. О серьезном гневе или стойком возбуждении в таких случаях обычно не может быть и речи. Хотя явно налицо и желание достичь цели, и невозможность это сделать, сильный аффект гнева отсутствует.

Примеры из обыденной жизни тоже показывают, что «хотеть и не мочь» — недостаточное условие для возникновения гнева.

1. Когда мать спешит из дома и ее задерживает ее маленький ребенок, то она далеко не всегда сердится.

2. И не всегда человек приходит в ярость при виде уходящего автобуса.

3. И помехи в важной работе не всегда вызывает гнев.

В чем же тогда причина того, что сочетание желания достичь цели и невозможности это сделать в одних случаях вызывает гнев, а в других — нет? Можно предположить, что отсутствие гнева в приведенных выше случаях основано на относительной *слабости желания* достичь цели. Можно предположить, что чем интенсивнее желание, тем скорее помеха вызовет гнев. Но и это положение нельзя абсолютизировать, поскольку зачастую появление препятствия на пути к жизненно важной цели не ведет к аффективной вспышке, в то время как *незначительная* помеха, пустяк может вызвать сильный гнев.

Типичный пример: люди, хорошо владеющие собой в серьезных делах, нередко поразительно гневливы и вспыхивают, когда им чем-то не нравится кофе, принесенный официантом. В данном случае вряд ли можно утверждать, что перед нами событие исключительной важности.

Если, как мы увидим позднее, аффект возникает особенно *легко* как раз по маловажным поводам, то в этом повинны те же причины, которые застав-

---

[2] Уотсон показывает в фильме, как маленький мальчик впадает в гнев от того, что его полностью лишили свободы движений.

ляют прерывать важные дела из-за пустяков. Человека занимают «пустяки», «мелочи», «совершенно никчемные вещи», в частности тогда, когда менее важное одновременно является менее обременительным и поэтому более приятным. Кроме того, как только человек попадает в «поле» несущественного занятия, то несущественное приобретает главенствующую роль. Поведение определяется теперь силами этого поля, а раз действия детерминируются структурой данного поля, возникают и соответствующие аффекты.

Таким образом, положение *«чем важнее то, к чему человек стремится, тем больший гнев вызывает помеха»* во многих случаях неверно.

Здесь мы прервем общетеоретические объяснения и вернемся к ним лишь после обсуждения наших экспериментов.

Всего на протяжении 1925—1928 гг. было проведено 64 опыта с 27-ю испытуемыми[3]. Длительность каждого опыта 1-2 часа. В 7-ми случаях опыты были продолжены на следующий день. В 3-х случаях понадобилось 3 или 4 сессии. Испытуемые не знали, какая проблема исследовалась. Если в ходе опыта они испытывали гнев, то они иногда отмечали, что опыт возбуждает гнев, однако редко приходили к мысли, что исследуется гнев как таковой.

Типичный ход опыта

Мы ограничились двумя экспериментальными схемами (сериями): «метание колец» и «цветок». В дальнейшем станет ясно, почему мы взяли именно эти эксперименты. Поскольку это важно для понимания многих особенностей изучавшихся явлений, отметим, что экспериментатором была *женщина*. В подробных протоколах мы указываем пол испытуемого.

Серия I («Метание колец»)

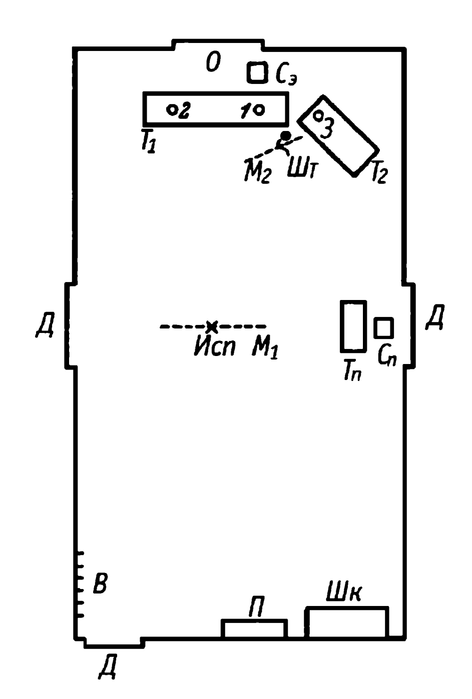
Ничего не знающий о цели опыта испытуемый входит в комнату (рис. 1). Экспериментатор показывает испытуемому стоящие на столе у окна винные бутылки (1, 2) и говорит: «Вы должны с этого расстояния (показывает на отметку мелом M_1 на полу на расстоянии 3,5 м от стола) набросить кольца на горлышки бутылок (дает испытуемому 10 деревянных колец диаметром 15 см). Вам нужно продолжать попытки до тех пор, пока не набросите 10 колец *одно за другим*».

Расстояние выбрано так, что десятикратное попадание практически исключено. Перед испытуемым стоит *неразрешимая задача*[4]. Ее неразрешимость,

---

[3] Я хочу поблагодарить д-ра Дж.Ф.Брауна за дружескую помощь в некоторых опытах.

[4] Это делает возможной сколь угодно долгую продолжительность опыта. Будь решение трудным, но возможным, внезапный успех стал бы нежелательным препятствием аффективным процессам.



Исп. — испытуемый;
$Т_1$ — стол с бутылками 1, 2;
$М_{1,2}$ — отметки мелом;
$Т_2$ — стол, на котором
З — запасная бутылка;
Шт — штатив ;
$С_э$ — стул экспериментатора;
$Т_п$, $С_п$ — стул и стол протоколиста;
О — окно;
П — печка;
Шк — шкаф;
В — вешалка;
Д — дверь

Рис. 1. Схема опыта 1 («Метание колец»)

однако, не осознается испытуемым, по меньшей мере вначале. Испытуемый начинает попытки.

Экспериментатор садится на стул ($С_э$) у окна за столом и начинает записи. Протоколист находится в комнате с самого начала. Он сидит в стороне на стуле за столом ($С_п$, $Т_п$), и его присутствие в общем не влияет на развитие ситуации.

Обычно метание первых 10 колец не приводит даже к частичному успеху, то есть ни одно кольцо не попадает в цель. После каждого неточного броска экспериментатор убирает упавшее на стол кольцо. Когда брошено последнее кольцо из десяти, экспериментатор собирает кольца, упавшие на пол.

Серия II («Цветок»)

В опыте с бутылками после каждых 10 бросков наступала пауза, во время которой кольца собирались заново. Эта пауза, обусловленная внешними причинами, прерывает развитие аффекта. Чтобы исключить такую паузу, вызванную не самим процессом, а внешними условиями задачи, был проведен другой опыт, который мы коротко назовем «Цветок».

Испытуемый входит в экспериментальное помещение и видит на полу выложенный из деревянных реек квадрат (рис. 2). Длина реек 2м 50 см. Задняя стенка квадрата сложена из 2-х частично перекрывающихся реек (2 м 75 см); с двух сторон квадрата на равном расстоянии друг от друга лежат по 4 деревянных кольца (К) диаметром 15 см. В одном углу квадрата стоит стул ($С_и$), перед квадратом на расстоянии 1м 20 см — деревянная стойка (В) высотой 1м 10 см;

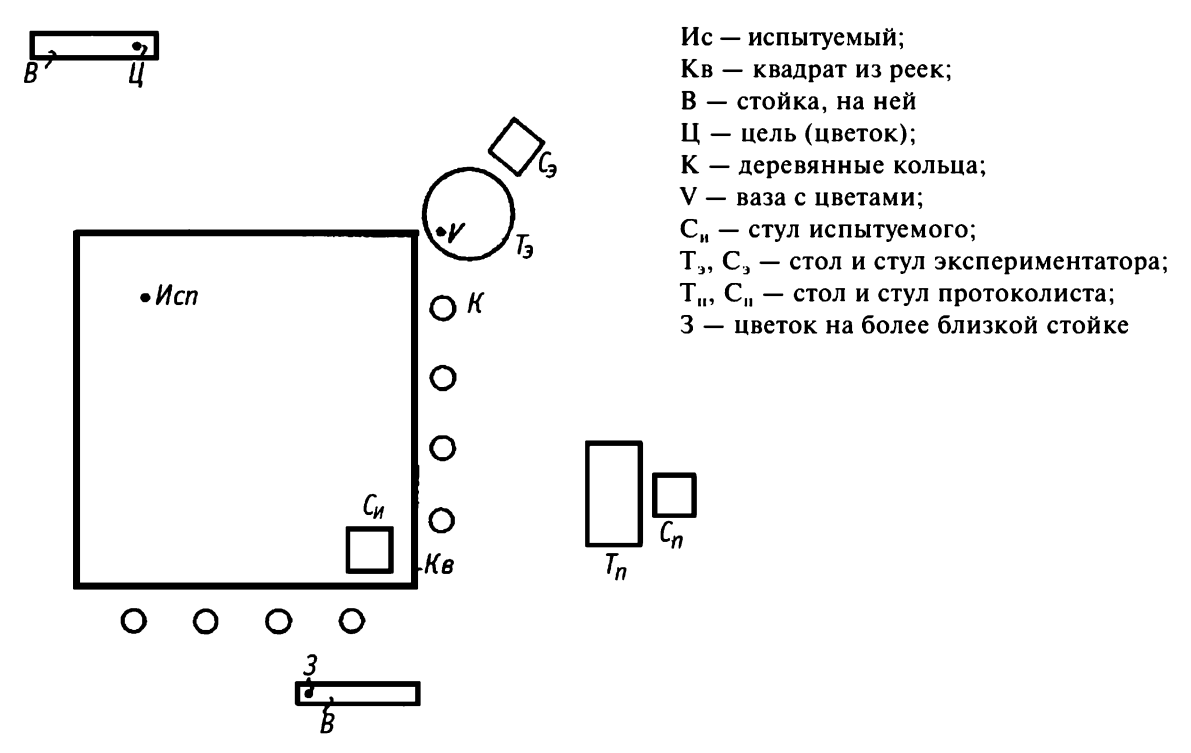


Рис. 2. Схема опыта II («Цветок»)

на ней — цветок (цель — Ц). Иногда позади квадрата стоит другая стойка с таким же цветком (В, З) на более близком расстоянии.

Экспериментатор обращается к испытуемому: «Войдите в квадрат и *достаньте* оттуда *цветок* (указывает на цель). Вы должны стоять *ногами в пределах квадрата* и достать цветок *рукой*. Ни квадрат, ни стойку, ни цветок на нем нельзя передвигать». Расстояние до цветка подобрано так, что его нельзя достать просто нагнувшись.

> Испытуемый входит в квадрат и ищет решение. Экспериментатор садится на свое место ($С_э$) за круглым столом ($Т_э$), на котором стоит ваза с цветами (V) и находятся письменные принадлежности, и начинает записывать. Как и в опыте с кольцами, протоколист уже с самого начала сидит на своем месте, стараясь, чтобы на него не обращали внимания.

Есть две возможности решения:

1. Поставить стул между квадратом и стойкой и достать цветок, опираясь на стул рукой.

2. Встать на колени (ступни в пределах квадрата) и достать рукой цветок.

Одно из *решений* рано или поздно находится почти всеми испытуемыми. Когда испытуемый находит одно решение, экспериментатор требует от него найти *второе*. Большинство находят и его. В этом случае экспериментатор просит найти *третье* решение (которого в действительности не существует). Испытуемый, который этого не знает, активно ищет третье решение и предлагает

вариации первых двух или же решения, игнорирующие поставленные условия. Экспериментатор отвергает все эти предложения как *простые вариации или же запрещенные (противоречащие инструкции)*. Одновременно он настаивает, что третье правильное решение существует и этим побуждает испытуемого искать его. Иногда испытуемый «логически доказывает», что третье решение найти невозможно. Однако в большинстве случаев одного немотивированного утверждения экспериментатора «существует третье решение» бывает достаточно, чтобы побудить испытуемого к новым и новым усилиям. Так опыт может продолжаться сколь угодно долго.

Схема протекания опыта (серия II)

Мы снова начнем со схематического изложения хода опыта. Испытуемый входит в квадрат и пытается найти решение. Он прикидывает расстояние нагнувшись, убеждается, что стойка расположена слишком далеко, чтобы достать лежащий на ней цветок. Он осматривается, ищет подручные средства, смотрит на стены, спрашивает, можно ли использовать стул. Экспериментатор стремится по возможности предоставить испытуемого самому себе, уклоняется от ответов или отвечает намеренно неясно и расплывчато: «Не могу сказать».

Испытуемый ищет решения с помощью вспомогательных средств и без них. Он пробует использовать стул, что действительно можно сделать, а также ряд предметов, которые в данной ситуации использовать нельзя. Например, испытуемый долго обсуждает, можно ли использовать деревянные кольца, лежащие вокруг квадрата. (Зачем экспериментатор положил кольца, будет объяснено ниже.)

Испытуемый берет кольца и задумчиво смотрит на них. Затем он пробует другой путь: «Можно выставить стул за пределы квадрата?» Эта мысль ведет к *первому решению*.

Испытуемый доволен, но экспериментатор отравляет его радость, говоря: «Есть и другое решение». Испытуемый удивляется и переспрашивает, правильно ли он понял инструкцию? Экспериментатор подтверждает это. Испытуемый снова оглядывается. «Кольца не нужны. Что это, собственно, за кольца? Они из дерева?». Вслед за этими вопросами, который испытуемый задает себе, а иногда и экспериментатору, его старания возобновляются с новой силой. Вскоре испытуемый находит второе решение. Экспериментатор требует найти третье решение. Испытуемый снова ищет. Он подходит поближе к цветку, еще раз берет стул и пробует опереться на него коленом, а не рукой. Это ни к чему не приводит. Испытуемый оставляет стул и отвлекается от задания. Он разглядывает рейки уже не как границы, которые нельзя переступать, а как обычные деревянные рейки, которые лежат не на месте или криво. Он повторяет предыдущие попытки решения; это не помогает. «Если я нагнусь и Вы меня поддержите за локоть, тогда получится...», «Если я поставлю перед цветком Ваш стол...», «Может быть, я разуюсь...». Так, испытуемый ищет снова и снова, время от времени

заявляя: «Третье решение невозможно». Экспериментатор отвечает просто: «Нет, возможно», и испытуемый опять возобновляет поиск.

Иногда испытуемый отвлекается от задания и рассуждает о чем-нибудь, что *не имеет никакого отношения к опыту*. Например, он говорит о том, что он будет делать завтра или что случилось с ним недавно во время путешествия. Затем, однако, опять всплывает нерешенная задача; следуют безуспешные попытки, все те же идеи. Экспериментатор снова заверяет его, что третье решение есть: «С чего Вы взяли, что его не может быть?» «Возможно, — думает испытуемый, — экспериментатор все же прав». Тут испытуемый замечает, что экспериментатор беспрерывно записывает каждое его движение.

Испытуемый постепенно все сильнее хочет *«как-то покончить с этим опытом», «уйти отсюда»*. Он начинает энергично отказываться от задания: «Это чушь», «Никакого решения быть не может». Он начинает иронизировать над экспериментатором или беспокойно ходить туда-сюда. После очередной попытки и очередной неудачи топает ногой: «Ухожу отсюда! Прочь! Какой я неловкий! Как все это бессмысленно. Пусть экспериментатор думает, что хочет!» Испытуемый садится, не желая больше утруждать себя задачей, и сидит так некоторое время, выражая так свой *протест* против эксперимента. Экспериментатор продолжает записывать, никак не реагируя. Наконец, испытуемый прекращает протестовать: теперь, наконец, он должен покончить с этим. Он встает, но, вместо того, чтобы прервать опыт, снова пытается найти решение.

На этой стадии атмосфера начинает накаляться, и дело может дойти до бурной аффективной вспышки. Испытуемый *бранится, угрожает, вопреки инструкции* выходит из квадрата, хватает цветок и может даже его разорвать. Если опыт длится недолго, около получаса, то обычно доходит лишь до поверхностных аффективных проявлений, гневных жестов (если только перед началом опыта испытуемый не был уже эмоционально напряжен). Если же опыт продолжается несколько часов или повторяется — естественно, без сообщения испытуемому решения, — в последующие дни во 2-й или 3-й раз, то дело может дойти до чрезвычайно резких аффектов, действительно затрагивающих глубинные слои личности. Испытуемый топает ногами, кричит. Один испытуемый хватал экспериментатора, который мешал ему во время бросания колец, за руку и насильно удерживал его. Другая испытуемая выбежала из комнаты и разрыдалась. Третья, хорошо знакомая с экспериментатором, вцепилась ему в волосы. Многие испытуемые отказывались продолжать опыт в соответствии с инструкцией.

Некоторые испытуемые всерьез обижались на экспериментатора, хотя они заранее знали, что это лишь эксперимент. Чтобы их успокоить, требовалось приложить специальные усилия.

Насколько глубоким может быть воздействие опыта, показывает тот факт, что испытуемым не всегда удавалось сразу *после* опыта взглянуть на события со

стороны. Иногда они сообщали *ложные данные*, например, что они не сердились. В последующие дни они обычно без труда коррегировали свои отчеты об опыте.

Желая действительно понять аффективные процессы в их динамической структуре, мы должны, как уже упоминалось, не ограничиваться анализом кульминационной аффективной вспышки, но пристально вглядеться в «более слабые» их проявления. В первую очередь заслуживает внимания ряд процессов, аффективный характер которых сам по себе не очевиден. Иногда определенные *желания*, *прогнозы* или просто *мысли* могут выдавать сильное и глубокое, однако внешне контролируемое аффективное напряжение.

Наконец, следует принимать во внимание действия, которые кажутся на первый взгляд целенаправленными, но при более пристальном анализе обнаруживают в себе аффективный компонент. Мы называем их *аффективно окрашенными* действиями. К ним, например, относится такое: испытуемый раздраженно хватает кольца, пытается сбить цветок, чтобы достать его (здесь очевидна попытка решения, однако в сущности это скорее аффективное явление). *Граница между спокойным действием и аффективным явлением, как мы увидим, размыта.*

Бывали и целые опыты, которые не приводили к возникновению аффекта, или отдельные их фазы, когда аффект отсутствовал. Внешне условия при этом ничем не отличались. Исследование предпосылок и законов аффективных явлений должно включать в себя и выяснение причин отсутствия аффекта в этих случаях.

Топология ситуации и силы поля

Описание течения событий, понимание фаз процесса, целостных единиц и их частей, ритмических закономерностей и т.д. приводит к вопросу, существует ли закономерность во временной последовательности событий. <...>

Понять суть процесса и дать его понятийное *определение* можно, лишь исходя из особенностей, с одной стороны, *внутреннего* состояния индивида, а с другой стороны — *внешнего поля*, в котором протекает процесс.

Прежде всего, рассмотрим психологическое *поле* с точки зрения его топологии, действующих в нем сил и напряжений.

Для описания топологии мы воспользуемся понятиями общей математической топологии и теории множеств, а также такими понятиями, как *связанное*, *раздельное*, *граница*. (При этом в понятие *расстояния* принципиально не вкладывается метрического значения.) Мы также воспользуемся математическими понятиями *направления* и *между*.

Наши основные *динамические* понятия непосредственно примыкают к этим математическим понятиям, но в определенном смысле идут дальше них, позволяя, например, отличать простую *границу* от психологически *реального* барьера, означающего препятствие различной степени прочности. Далее станет ясно, что психологические барьеры нельзя отождествлять ни с реальными физическими, ни с реальными социальными барьерами. <...>

Цель

Участвуя в эксперименте, испытуемый находится в ситуации, относительно *отграниченной* от его предшествовавшей деятельности и остальной жизни.

В основе этой ситуации лежит поставленная перед испытуемым задача, которую тот добровольно принял. Теперь он стремится достичь цели, то есть, если выразить это иначе, на испытуемого действует сила (вектор) в направлении позитивной побудительности (рис. 3).

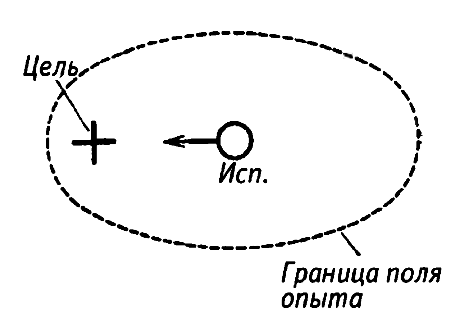


Рис. 3

По отношению к этому вектору можно задать два вопроса:

1. При каких обстоятельствах этот вектор возникает? 2. Через какие реальные события (мысли, вопросы, действия) он проявляется?

Причинами возникновения вектора могут быть либо 1) требование экспериментатора, либо 2) само задание как стимул, либо, наконец, 3) трудность задачи, разжигающая самолюбие испытуемого. (Мы рассматриваем тот случай, когда задача не кажется испытуемому абсолютно невыполнимой.) <...>

Трудность задачи (внутренний барьер)

Инструкция, указывая испытуемому цель, отдаляет его, однако, от целевого объекта, запрещая *прямой* путь к цели (нельзя подойти и взять цветок или надеть кольца на бутылку). В качестве *барьера* между испытуемым и целью выступают различные условия: не заступать за пределы квадрата или набросить кольца на бутылки с *этого* расстояния (рис. 4).

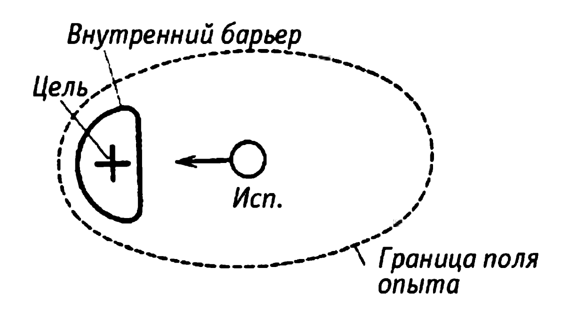


Рис. 4

Вектор, исходящий от барьера, порождает следующие *процессы*: 1. *Столкновение* с барьером. 2. Вызванное неудачей *отталкивание* от барьера, *стремление к бегству*. <...>

Часто *барьер* (внутренний барьер) превращается в нечто большее, чем просто препятствие, приобретая *негативную побудительность* (рис. 5). Испытуемому хочется скорее отойти от барьера. Он начинает бояться барьера и вместе с ним задания. Он хочет избежать столкновения с барьером, прекратить дальнейшие усилия и по возможности уйти из ситуации.

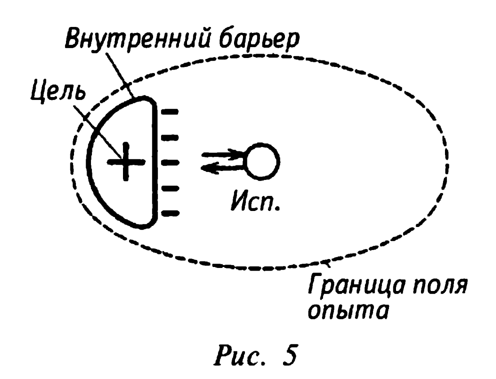


Рис. 5

Выход из поля. Внешний барьер. Напряжения

Когда испытуемый замечает, что нисколько не продвинулся вперед по сравнению с началом, направление его действий может полностью измениться. *Негативная побудительность* становится *преобладающей*: отталкивающие силы барьера возрастают настолько, что на время становятся сильнее, чем притягательность цели. Испытуемый старается удалиться от барьера и тем самым от цели, хочет покинуть ту область, в которой действует целевой вектор, прервать опыт.

При этом, однако, он вновь наталкивается на сопротивление, на «*внешний барьер*». Хотя испытуемому явно не запрещено прерывать опыт, подобное действие очевидно противоречило бы смыслу задания, которое испытуемый добровольно принял. Испытуемый чувствует себя связанным этой «подразумеваемой» инструкцией (молчаливым запретом), «заключенным» в ситуацию, из которой не может просто так уйти.

Внешний барьер ощущается испытуемым в целом позже, чем барьер внутренний, также через переживание исходящего от него *реального побуждения* продолжать опыт. Обнаруживается, что то, что вначале казалось легко преодолимой *границей,* местом столкновения двух качественно различающихся областей («ситуации опыта» и «жизненной ситуации»), приобретает позже реальную *прочность*, становится внешним *барьером*, ощутимо ограничивающим свободу передвижения испытуемого (рис. 6).

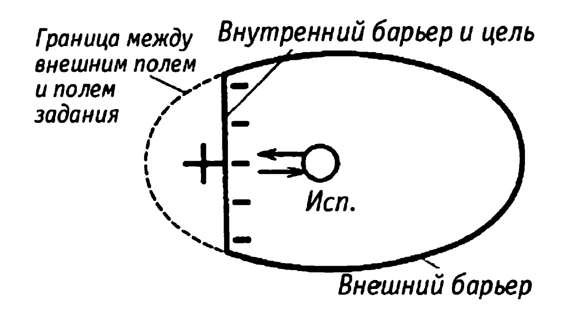


Рис. 6

Испытуемый может и не пробиться сквозь внешний барьер. ***Окруженный*** барьером со всех сторон, он вынужден оставаться в поле опыта и *действовать* в соответствии с определяющими силами этого поля, вновь и вновь пытаясь решить задачу. Устремление к цели, столкновение с внутренним барьером, столкновение с внешним барьером, возвращение обратно в поле задания, чередуясь, сменяют друг друга. Испытуемый находится в ситуации возрастающего конфликта, то есть налицо противонаправленные и одновременно возрастающие силы. Возникает усиливающееся *состояние напряжения* (см. рис. 7. Штриховка обозначает повышенное напряжение).

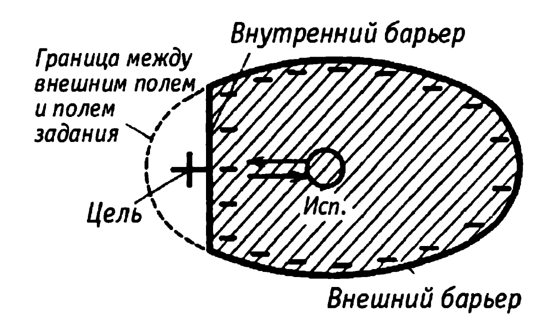


Рис. 7

Такая конфликтная ситуация может в некоторых случаях вести к тому, что испытуемый, физически не покидая поле цели, пытается создать новое поле, например, погружаясь в чтение книги или иным путем.

Состояние напряжения может далее вести к тому, что испытуемый, хоть и продолжает заниматься заданием, уходит из реальной ситуации задачи в сферу *ирреального*. Наконец, возникают процессы, ведущие к переструктурированию поля. Появляются *замещающие действия, чистые аффективные проявления* и *аффективные действия*.

Обобщим сказанное. Испытуемый разрывается между одним и другим, «колеблется». Эти колебания и разорванность становятся то сильнее, то слабее. Напряжение тем самым приводит к *беспокойству*, которое в свою очередь

усиливает напряжение. Эти беспокойные метания уже являются ***началом аффективных проявлений***, именно они становятся той ***почвой***, на которой развиваются различные аффективные явления и процессы. <...>

Собственно аффективные процессы

Формы проявления аффекта гнева

Если собрать воедино случаи проявления гнева в наших опытах, получится чрезвычайно пестрая картина. Мы имеем:

Акцентированный аффективный отказ, с одновременным вызовом экспериментатору. Состояние беспокойства. Беспокойные движения, нетерпение. Аффективное истощение. Скрытое предостережение. Брань. Рассудочную констатацию испытуемым, что он испытывает гнев. Аффективную мимику. Упрек. Желание уничтожить. Преувеличенно бесстрастную констатацию. Преувеличенное сострадание. Угрозу. Тенденцию к аффективной инкапсуляции (замыканию). Проклятия. Раздражение испытуемого и чувство, что ему все время чинят препятствия. Желание пробиться к цели. Стремление разозлить экспериментатора отказом от повиновения. Аффективный отказ от предложений экспериментатора, характеризуемых как бессмысленные. Аффективное переистолкование. Иронию. Хвастовство своим самообладанием. Аффективный намек. Угрозу мести. Боязнь преследования. Энергичный отказ. Эмоциональную лексику. Вздохи. Утрированную демонстрацию спокойствия. Жалобы. Возбуждение. Разрушение экспериментальной ситуации. Подчеркивание своих неудач. Бегство. Плач. Стыд аффекта. Аффективную борьбу. Радость разрушения. Забастовку. Поддразнивание. Упрямство. Аффективные, агрессивные действия. Аффективную безжалостность.

Разумеется, если бы мы расширили число примеров, многообразие приведенных проявлений было бы еще большим. Оно наглядно показывает, насколько несущественным для динамической проблемы является вопрос о разложимости аффективного переживания на *«элементы»* ощущений, эмоций и воли, а также то, в каких многообразных и разнородных ***внешних паттернах поведения*** может выражаться гнев. Этому соответствует также большое разнообразие ***субъективных проявлений*** гнева ***в плане переживаний***. То, что во всех этих случаях мы имеем дело действительно с гневом, достаточно надежно установлено в ходе эксперимента, и даже испытуемые, судя по их высказываниям, осознают это.

Задача классификации различных проявлений гнева достаточно трудна. Трудность эта, с одной стороны, обусловлена ***многообразием феноменов***. Принимая во внимание, что полная неподвижность может так же выражать гнев, как беспорядочные непроизвольные движения, смех — так же, как слезы, вежливость — так же, как грубость, послушание — так же, как упрямство, может создаться впечатление, что почти любое человеческое проявление в оп-

ределенной ситуации может стать выражением гнева. Если отвлечься от контекста, то, скажем, подчеркнутая вежливость как *выражение* гнева лишь некоторыми нюансами отличается от истинной вежливости. Прибавим еще существенную трудность, заключающуюся в том, что связь ***внешней формы проявления*** аффекта с ***внутренним аффективным состоянием*** личности отнюдь не проста и не однозначна. Картину усложняет и то обстоятельство, что, наряду с открытыми, имеют место скрытые и различного рода извращенные («первертированные»)[5] проявления. ***Интенсивность внешнего проявления*** аффекта также не зависит напрямую от силы внутреннего напряжения. Известно, что человек может внутри «кипеть», но внешне это проявляться не будет. Все эти факты заставляют нас различать формы аффективного поведения — и лежащие в их основе аффективные состояния, и их изменения. К этим изменениям относится не только топологическое переструктурирование ситуации в результате аффекта, но и такие внутренние изменения, как повышение чувствительности и возбудимости испытуемого или изменение его установки по отношению к вещам или требованиям.

С другой стороны, внешние проявления аффекта, конечно, тоже не случайны, а имеет свои причины. Там, где аффект проявляется «открыто», это проявление в большой степени непосредственно отражает внутреннее поведение. В дальнейшей классификации мы опираемся в первую очередь на такие «открытые» случаи. Скрытые формы мы уподобляем соответствующим открытым. Смешанные формы, в которых сталкиваются различные направления аффекта, здесь отдельно не рассматриваются.

Число возможных оснований для классификации, естественно, чрезвычайно велико. Мы выбрали классификацию, непосредственно связанную с динамически существенными факторами и допускающую плавные переходы, поскольку обычно многозначность и многосложность психических феноменов затрудняет отнесение конкретного случая к тому или иному классу.

Формы проявления гнева мы разделяем на несколько основных групп: а) *чистую аффективную экспрессию*; б) *аффективные действия*; в) *аффективную окраску* неспецифических явлений.

Чистая аффективная экспрессия

В первую очередь следует назвать группу феноменов, в которых проявление аффекта не вызывает сомнений. К ним относятся, например, гневные жесты, крики, брань, топанье ногами, плач, беспокойное метание по комнате и т.п. Эти чистые аффективные проявления, которые в обыденной жизни и воспринимаются, собственно, как типичные проявления гнева, образуют, на наш взгляд, лишь одну из многих групп аффективных процессов.

Чистые аффективные проявления, как и упомянутые выше процессы, могут быть одномоментными или длительными. Но в любом случае такие прояв-

[5] *Lewin K.* Kindlicher Ausdruck // Zeitschrift für pädagogische Psychologie. 1927. Bd. 28. S. 513.

ления, кроме особенно бурных (которые в наших опытах не встречались), *редко* растягиваются *надолго*. При продолжительных вспышках гнева чистый аффект обычно смешивается с другими формами аффективных проявлений.

С одной стороны, чистые аффективные проявления имеют место при *очень интенсивных* аффектах (например, визг как высшее проявление ярости). Наряду с этим, чистые аффективные проявления типичны и для *очень слабых* аффектов. В этом случае они выступают как одномоментные вспышки, проявляющиеся в утрированной форме (например, ругательство) и не принимаются всерьез. При аффектах средней силы чисто аффективные проявления редки.

Концептуальное определение и отграничение чистых аффективных проявлений от других форм аффекта затруднительно. В первую очередь бросается в глаза следующее: другие действия испытуемого, рассмотренные выше (например, стремление к цели, выделение барьера и др.), связаны с ситуацией: определяющей для них выступает направленность на определенный образ психологической ситуации, на цель (например, на некоторый барьер). Это относится также и к речевым и мыслительным действиям. В противоположность этому, чистые аффективные проявления прежде всего отражают внутреннее возбуждение, не связанное с определенной целью[6]. Более детальный анализ показывает неудовлетворительность такой характеристики. Конечно, чистые аффективные проявления прежде всего являются «отпечатком», выражением внутреннего состояния, «независимым» от внешней ситуации. Однако и топанье ногами, и ругательства содержат компоненты, направленные, например, против экспериментатора, против эксперимента, против всей напряженной ситуации. Даже крик — это крик «кому-то». То, что отличает проявление гнева от беспокойства или возбуждения другого рода, связано как раз с этим моментом отнесенности к ситуации. *Чистые аффективные проявления* лишь относительно независимы от *специфической* топологии данной ситуации: топанье ногами не зависит от предмета гнева; ругательства и жесты, употребляемые испытуемыми, довольно стереотипны; те же ругательства используются и по повседневным бытовым поводам (Проклятие! Черт возьми! Надо же! Дрянь! Идиотизм!).

Мы не хотим сводить эти, независимые от конкретной топологии, жесты и другие чистые аффективные проявления к наследуемым механизмам поведения, изначально целенаправленным, как вытекает из дарвиновской теории. Мы объясняем их определенным внутренним *родством ситуаций, вызывающих гнев* и прежде всего *распространением вызванного гневом напряжения на все предметы, находящиеся в поле*.

---

[6] Но было бы неверно утверждать, что в первом случае источник действия лежит внутри субъекта, а в случае целенаправленного действия он выводится из внешних событий. Ведь внутреннее состояние субъекта играет решающую роль и в детерминации целенаправленных действий (*Lewin K.* Zwei Grundtypen von Lebensprozessen // Zeitschrift für Psychologie. 1929. Bd. 113. S. 238–209).

Аффективные действия

Наряду с чистыми аффективными проявлениями, бывают действия, отчетливо связанные с конкретными предметами и со специфической топологией ситуации, однако являющиеся вместе с тем и выражением аффекта.

Так, испытуемый может бросить кольцо в экспериментатора. Он может, игнорируя инструкцию, схватить цветок. Он грозит разорвать цветок, или же делает это на самом деле. Он грозит разбить бутылку и радуется, когда бутылка качается от ударов. Он так неосторожно обращается с кольцами, что ломает одно из них, и убегает в другую комнату.

Эти действия по своей форме *грубы*, *резки*, *импульсивны* или *бездумны* и обнаруживают внешнее родство с чистыми аффективными проявлениями, а также с аффективно окрашенными действиями (см. ниже).

Аффективный характер действий обусловлен, однако, не только формой, но и целью, *содержанием* действия. Цель такого действия — *разрушить*, *уничтожить* все, «разнести все к чертям».

Направленность аффективного действия внешне часто совпадает с направленностью неаффективных действий. В случае, если испытуемый бросает кольцо в экспериментатора или отшвыривает в сторону рейку, можно было бы попытаться понять этот поступок, прежде всего, как одно из действий, направленных против препятствия, или как одно из действий протеста, направленных на устранение власти экспериментатора. Аффективное действие, однако же, отличается от таких «разумных» действий тем, что оно *перестает быть «средством достижения цели»*.

Действия, направленные против барьеров, предпринимаются, например, и тогда, когда этим уничтожается собственно цель и нахождение решения становится невозможным. Преодоление барьера становится самоцелью. Промежуточные цели перестают подчиняться более общей цели, и действие приобретает типичный характер *бессмысленного*, бездумного, что характерно для аффективного действия. Это — разрушение, «конец любой ценой».

Все же *направленность* аффективного, как и неаффективного действия определяется существенными особенностями специфической топологии ситуации. Необходимо рассмотреть направленность на внутренние барьеры, на цель, на внешние барьеры, на экспериментатора, на любые возбуждающие гнев предметы в поле.

Особенно важную группу образуют аффективные действия, направленные на внешние или внутренние барьеры. Эти действия мы называем *«прорывом»*. Испытуемый игнорирует все ограничения, накладываемые инструкцией или приличиями, и импульсивно прорывается к цели. Он выходит из квадрата и хватает цветок; подходит к бутылке и с размаху надевает на нее кольцо; выбегает из комнаты. Прорыв через *внутренние барьеры* может, как и другие действия, совершаться мысленно или словесно, или же в форме практического действия. Чаще всего он остается ирреальным — в желаниях или высказываниях, — но бывает и реальный прорыв. Этот реальный прорыв — внезапное *поспешное за-*

вершающее действие. То, что это никакое не решение задачи, а просто бездумная атака на мешающий барьер как таковой, атака на запрет экспериментатора, испытуемый обычно осознает только после совершения действия.

Аффективное действие, в особенности прорыв, относится к тем явлениям, значение которых многообразно, начиная с обособления изначально несамостоятельных целей, то есть с *разрушения гештальта* ситуации. Одновременно оно выражает особенно сильную и *жесткую фиксацию* на цели задания. Цель задания аффективно «упрощается», остается лишь внешнее, *примитивное* содержание цели: взять цветок, надеть кольца на бутылку. Эта сверхсильная целенаправленность испытуемого в сочетании с примитивизацией цели выражается в поступке «любой ценой», в прорыве. Наконец, в аффективном прорыве обнаруживается временное аффективное *отключение тормозов.* Оно выражается отчасти в том, что испытуемый сознательно игнорирует требования инструкции, а отчасти — в том, что барьеры падают как бы «сами собой». При обсуждении *ирреальных* решений мы уже говорили, как испытуемый в ходе рассуждений, мыслительных операций соскальзывает на ирреальный уровень, как особые условия инструкции и прочие «реальные» преграды постепенно рушатся сами собой, и желания испытуемого исполняются, как в сказке. Прорыв обнаруживает непосредственную связь и с этими процессами: игнорирование «суровой действительности» по мере роста аффективности распространяется со сферы грез на сферу высказываний и действий. Аффективный прорыв в направлении реальной, хотя и примитивизированной цели, обнаруживает близкое родство с *замещающими* действиями.

Прорыв через *внешний барьер*, аффективный выход из поля, тоже отчасти основывается на том, что барьеры рушатся «сами собой» Некоторым испытуемым постоянно попадаются на глаза предметы, которые мешают им в поисках решения и помимо их воли временно выводят их из поля. Испытуемые сетуют, что ничего не могут с этим поделать. Аффективный прорыв через внешний барьер может принимать форму и *преднамеренной* акции, в особенности в виде действия назло экспериментатору, или аффективного бегства. Эти *действия назло* — борьба с экспериментатором, при которой, однако, как и при прорыве через внутренние барьеры, отрицание предписаний экспериментатора доходит до полного абсурда.

Следует упомянуть и то, что прорыв через внешние барьеры — *бегство* — в наших опытах выступало как признак чрезвычайно сильной аффективности и наступало лишь тогда, когда испытуемому «на все наплевать». Ситуация стала такой мучительной и так глубоко захватила испытуемого, что граница между экспериментом и жизнью в момент бегства стирается.

Аффективная окраска явлений

Наряду с «чистыми» аффективными проявлениями и аффективными действиями следует назвать еще одну форму проявления аффекта — *аффективную окраску* явлений.

Когда испытуемый говорит экспериментатору: «Ну, теперь хватит», — повелительный тон может выдать некоторую аффективность. Когда испытуемый раздраженно спрашивает: «Должен ли я и дальше пытаться?», — то и здесь аффективная окраска очевидна. Даже когда испытуемый предлагает в качестве решения «зажать» цветок палкой, мы говорим об аффективной окраске.

Вообще аффективно окрашенные явления отражают не характерные для аффективного действия неконтролируемость и бессмысленность, а указывают, хоть и в замаскированной форме, на определенные тревожные и деструктивные стремления. Аффективная окраска более или менее «пропитывает» неаффективное явление, к которому она «пристает», и ее часто очень трудно различить. Мы склонны рассматривать аффективную окраску явлений в общем как выражение более сильной аффективности, чем, например, многие очень бурно протекающие чистые аффективные проявления. Она всегда подлинна и никогда не бывает преувеличена.

Аффективная окраска может выражаться как в речи, так и в характере действий. Общее состояние испытуемого тоже может нести определенную аффективную окраску.

Аффективная окраска общего состояния налицо, когда испытуемый выглядит обиженным, разъяренным, озлобленным, усталым. Мы называем такие состояния ***аффективными настроениями***. <...>

Резюме

1. Работа имеет целью изучить не отдельные симптомы, а законы целостного аффекта гнева.

С помощью определенных неразрешимых, но кажущихся разрешимыми задач возможно за один или несколько часов экспериментально вызвать аффекты гнева ***большой интенсивности и глубины*** без использования грубых телесных воздействий.

2. ***Формы проявления*** аффекта гнева чрезвычайно многообразны, иногда прямо противоположны друг другу (например, уклонение от послушания, подчеркнутое послушание, преувеличенное сочувствие, грубость, ирония, подчеркивание серьезности ситуации, упрямство, истощение, скрытая угроза, беспорядочное движение, застывание на месте, борьба, игра, злорадство и др.).

Аффективные явления могут иметь вид кратковременных или длительных процессов.

Среди собственно аффективных явлений мы различаем: а) ***чистые аффективные проявления***; б) ***аффективные действия***; в) ***аффективную окраску*** процессов и состояний. Чистые аффективные проявления обнаруживают относительную независимость от специфической топологии ситуации.

3. В качестве динамического критерия ***интенсивности*** аффективного процесса мы используем его ***силу воздействия*** (масштаб изменений внутренней и внешней ситуации).

Нет однозначной связи между интенсивностью *проявления* аффекта и силой аффективного состояния, лежащего в его основе. Чистые аффективные проявления по разным причинам характерны как для сравнительно слабых, так и для очень сильных аффектов. При аффектах промежуточной интенсивности чистые проявления аффекта в наших опытах наблюдались редко.

При целенаправленных процессах (например, в направлении решения задачи) также нет однозначной связи между интенсивностью самого процесса и интенсивностью «присутствия».

4. Что касается последовательности отдельных фаз в *протекании* аффекта гнева, то здесь *нет каких-либо общих законов*. Возникновение и течение аффекта можно скорее вывести из *актуальной топологии поля* и его *сил*, определяющих ситуацию. Из них при данном состоянии *субъекта* вытекает определенное *поведение*, которое приводит к изменению целостного поля.

5. Для *топологии* и сил поля по данным наших экспериментальных примеров (а также по результатам наблюдений в повседневной жизни) характерно следующее: перед целью, к которой устремлен испытуемый, находится барьер, создаваемый трудностью задания (*внутренний барьер*). Помимо него, по тем или иным причинам возникает *внешний барьер*, который кольцом окружает испытуемого, ограничивает его свободу и преграждает путь из ситуации опыта в жизненную ситуацию. Наконец, в каждом направлении одновременно действуют противоположно направленные силы поля, то есть существует *состояние* высокого *напряжения*, «*базовая аффективность*», служащая основой для собственно аффективного взрыва.

6. Внутри этой ситуации возникают *направленные процессы*, которые создают почву для аффективных процессов, могут сами иметь аффективную природу и обнаруживают себя через собственно аффективные процессы в усиленном или измененном виде. В числе таких направленных процессов следует, прежде всего, назвать: 1) действия, направленные на решение задачи; 2) действия, связанные с бегством; 3) действия борьбы с экспериментатором.

7. К *процессам, направленным на решение задачи*, принадлежат, во-первых, реальные решения и попытки прямого или непрямого решения, соответствующие инструкции; во-вторых, ирреальные решения (например, фантастические) и замещающие действия.

Ирреальные решения берут свое начало, по сути, из затруднений и конфликтных напряжений в реальном поле. Они означают соскальзывание испытуемого с уровня реальности в сферу ирреального. К этому подталкивает необходимый, как правило, в процессе поиска реальных решений переход к размышлениям о потенциальных возможностях.

Замещающие действия, среди которых следует различать целый ряд довольно непохожих друг на друга форм, нельзя объяснить тождественностью или сходством замещающей цели с изначальной целью. Они основываются на *конфликте*, столкновении сильных векторов, направленных к цели и от нее, и обнаружи-

вают тесную связь с выходом из поля и ирреальными решениями. Лежащее в их основе распространение побудительности с изначальной цели на другие цели означает изменение «*конкретной* направленности» поля на его «*общую* направленность». Существует тесная связь замещающих действий с *уровнем притязания*, причем не только в случае собственно «*отступающего замещения*».

8. «*Выход из поля*» может выступать как сиюминутное, кратковременное или длительное «пребывание вне поля». Он может происходить как переход в *особую область* в пределах уровня реальности, переход в *ирреальность* или *прорыв* внутреннего или внешнего барьера. Форма, в которой происходит выход из поля или возврат в поле, определяется главным образом характером границ между соответствующими областями.

«*Колебание*» между действиями в различном направлении и итоговая невозможность надолго выйти из поля в каком бы то ни было направлении вносят существенный вклад в возникновение сильного базового аффекта.

9. Барьеры и основные силы поля в сложившейся ситуации обусловлены наличием доминирующего *социального поля экспериментатора*. Может возникнуть *борьба* с экспериментатором, попытка разрушить доминирующее силовое поле. Эта борьба создает временное освобождение из поля задания. Колебания между предметной ситуацией задачи и социальной ситуацией борьбы могут иметь важное значение для генезиса аффекта.

10. К динамическим характеристикам ситуации в момент аффективного взрыва и непосредственно перед ним мы относим:

1) *Состояние* сильного *напряжения*, то есть противостояние («конфликт») противонаправленных сил поля равной интенсивности;
2) «Разрыхление» или *разрушение* основных *границ* в целостном поле:
   а) Границы во *внешнем поле* и особенности отдельных предметных областей, характеризующие специфическую топологию ситуации, разрушены или ликвидированы. Поле стало однородным и примитивным, границы между реальным и ирреальным подвижны.
   б) *Внутрипсихические* области, слои и системы на основе общего состояния напряжения приобрели относительную гомогенность, особенно резко уменьшилась дифференциация поверхностных и глубинных слоев.
   в) Находящийся на границе между внутрипсихическими системами и внешним психологическим полем слой «*моторики действия*» чрезвычайно напряжен.

На разрыхление границ прежде всего влияют постоянные *колебания* между действиями в разных направлениях, *обессмысливание* попыток решения, бегства или борьбы при сохранении надежды; постепенное выпадение отдельных действий и средств из смыслового единства деятельности; наконец, прежде всего, сильное *напряжение*.

11. Аффективный взрыв как таковой обычно происходит на основе *дополнительного давления*, которое часто возникает в ситуации «почти завершенного действия» либо в результате провокации со стороны экспериментатора.

Х. Хекхаузен

Тревожность как диспозиция и состояние*

Спилбергер разработал опросник «Состояние и свойство тревожности» (State-Trait Anxiety Inventory; *STAI*)[1]. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (Т-состояние; состояние тревоги). На 4-балльной шкале испытуемые отмечают крестиком, как себя чувствуют в определенный момент времени (к примеру: «Я нервничаю»). При определении тревожности как диспозиции (Т-диспозиция; черта тревожность) указывается некоторое типичное чувство (например: «Мне не хватает уверенности в себе»). Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности, видно из следующей цитаты:

> Состояния тревоги (Т-состояния) характеризуются субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы. Тревожность как черта личности (Т-черта), по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них Т-состояниями, интенсивность которых не соответствует величине объективной опасности[2].

Значения Т-диспозиции и Т-состояния у одного и того же испытуемого должны определенным образом коррелировать. У имеющего высокий показатель по Т-диспозиции в угрожающих самооценке ситуациях Т-состояние про-

---

* *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность: В 2 т. М.: Педагогика, 1986. Т.1. С. 246—247.

[1] См. *Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E.* STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, 1970.

[2] См. Anxiety and Behavior / Spielberger C.D. (Ed.). N.Y., 1966. P. 16—17.

является заметнее, чем у индивида с более низким показателем. Помимо зависимости по интенсивности следует также ожидать и взаимосвязь по экстенсивности: чем сильнее представлена у индивида Т-диспозиция, тем шире круг ситуаций, которые могут переживаться как угрожающие и вызывать Т-состояние.

Однако здесь необходимо ввести одно ограничение. В ситуациях, которые вызывают боль или таят какую-либо иную физическую угрозу, индивиды с высокой Т-диспозицией не имеют никакого более выраженного Т-состояния по сравнению с обладающими менее высокой Т-диспозицией[3]. Этого нельзя сказать про ситуации общения, когда другие ставят под сомнение самоуважение или авторитет индивида. Вообще, ковариация не является жесткой. Будут ли индивиды, отличающиеся друг от друга своими Т-диспозициями, отличаться также по интенсивности или экстенсивности Т-состояния, зависит от того, насколько данная ситуация воспринимается индивидом как содержащая угрозу, что, в свою очередь, существенно зависит от его прошлого опыта.

---

[3] См. *Hodges W.F., Spielberger C.D.* The effects of threat of shock on heart rate for subjects who differ in manifest anxiety and fear of shock // Psychophysiology. 1966. Vol. 2.

Л. Хьелл, Д. Зиглер

[Механизмы защиты]*

Природа тревоги

Самые первые результаты Фрейда в терапии расстройств, которые по своему происхождению были скорее психическими, чем физиологическими, вызвали у него интерес к происхождению тревоги. Эта заинтересованность впервые привела его (в 1890-е годы) к предположению о том, что тревога, испытываемая многими его пациентами-невротиками, являлась следствием неадекватной разрядки энергии либидо. В дальнейшем он заключил, что состояние нарастающего напряжения является результатом не находящей выхода энергии либидо. Возбуждение, не завершившееся разрядкой, преобразуется и проявляется в неврозах страха. Однако по мере накопления опыта в лечении неврозов Фрейд пришел к пониманию, что подобная интерпретация тревоги и страха является неверной. Спустя 30 лет он пересмотрел свою теорию и пришел к следующему выводу: тревога является функцией *Эго* и назначение ее состоит в том, чтобы предупреждать индивидуума о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. Тревога как таковая дает возможность личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом[1].

Откуда берет начало тревога

Согласно приведенному тезису, первичный источник испытываемой человеком тревоги коренится в неспособности новорожденного справляться с внутренним и внешним возбуждением. Так как младенцы не способны контролировать свой новый мир, их переполняет диффузное чувство надвигающейся опасности. Эта ситуация вызывает травмирующее состояние, известное как ***первичная***

---

* *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 2000. С. 127—133.

[1] См.: *Freud S.* Inhibitions, symptoms, and anxiety // Standard edition. L.: Hogarth, 1926. Vol. 20.

тревога, примером которой может служить сам процесс рождения. С точки зрения Фрейда, переживание биологического отъединения от матери является травмирующим, и поэтому последующие ситуации разъединения (например, ребенок остается один; он покинут в темноте или обнаружил незнакомого человека там, где ожидал найти мать) вызывают реакцию сильной тревоги. Подобное ощущение сильного стресса и беспомощности переживается при рождении, отлучении от груди, а позднее проявляется в страхе кастрации. Все такого рода переживания приводят к возрастанию напряжения и мрачным предчувствиям.

Типы тревоги: каким образом люди ощущают тревогу?

В зависимости от того, откуда исходит угроза для *Эго* (из внешнего окружения, от *Ид* или *Суперэго*), психоаналитическая теория выделяет три типа тревоги.

Реалистическая тревога. Эмоциональный ответ на угрозу и/или понимание реальных опасностей внешнего мира (например, опасные животные или выпускной экзамен) называется *реалистической тревогой*. Она в основном является синонимом страха и может ослаблять способность человека эффективно справляться с источником опасности. Реалистическая тревога стихает, как только исчезает сама угроза. В целом, реалистическая тревога помогает обеспечить самосохранение.

Невротическая тревога. Эмоциональный ответ на опасность того, что неприемлемые импульсы со стороны *Ид* станут осознанными, называется *невротической тревогой*. Она обусловлена боязнью, что *Эго* окажется неспособным контролировать инстинктивные побуждения, особенно сексуальные или агрессивные. Тревога в данном случае проистекает из страха, что, когда ты сделаешь что-то ужасное, это повлечет за собой тяжелые отрицательные последствия. Так, например, маленький ребенок быстро усваивает, что активная разрядка его побуждений либидо или деструктивных стремлений будет чревата угрозой наказания со стороны родителей или других социальных фигур. Невротическая тревога первоначально переживается как реалистическая, потому что наказание обычно исходит из внешнего источника. Поэтому развертываются защитные механизмы *Эго*, имеющие целью сдерживание инстинктивных импульсов ребенка — в результате последние всплывают на поверхность только в форме общего опасения. И только тогда, когда инстинктивные импульсы *Ид* угрожают прорваться через *Эго*-контроль, возникает невротическая тревога.

Моральная тревога. Когда *Эго* испытывает угрозу наказания со стороны *Суперэго*, результирующий эмоциональный ответ называется моральной тревогой. Моральная тревога возникает всегда, когда *Ид* стремится к активному выражению безнравственных мыслей или действий, и *Суперэго* отвечает на это чувством вины, стыда или самообвинения. Моральная тревога

происходит от объективного страха родительского наказания за какие-то поступки или действия (например, за непристойные ругательства или воровство в магазине), которые нарушают перфекционистские требования *Суперэго*. *Суперэго* направляет поведение в русло действий, вписывающихся в моральный кодекс индивидуума. Последующее развитие *Суперэго* ведет к социальной тревоге, которая возникает в связи с угрозой исключения из группы сверстников из-за неприемлемых установок или действий. Позднее Фрейд убедился в том, что тревога, берущая свое начало из *Суперэго*, в конечном счете вырастает в страх смерти и ожидание возмездия за прошлые или настоящие грехи в загробной жизни.

Защитные механизмы Эго

Основная психодинамическая функция тревоги — помогать человеку избегать осознанного выявления у себя неприемлемых инстинктивных импульсов и поощрять удовлетворение этих импульсов надлежащими способами в подходящее время. Защитные механизмы *Эго* помогают осуществлению этих функций, а также охраняют человека от захлестывающей его тревоги. Фрейд определял защитные механизмы *Эго* как сознательную стратегию, которую использует индивид для защиты от открытого выражения импульсов *Ид* и встречного давления со стороны *Суперэго*. Фрейд полагал, что *Эго* реагирует на угрозу прорыва импульсов *Ид* двумя путями: 1) блокированием выражения импульсов в сознательном поведении или 2) искажением их до такой степени, чтобы изначальная их интенсивность заметно снизилась или отклонилась в сторону.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: 1) они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана и 2) они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума. Следует также заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты — обычно они применяют различные защитные механизмы для разрешения конфликта или ослабления тревоги[2]. Некоторые основные защитные стратегии мы рассмотрим ниже.

Вытеснение

Фрейд рассматривал вытеснение как первичную защиту *Эго* не только по той причине, что оно является основой для формирования более сложных защитных механизмов, но также потому, что оно обеспечивает наиболее прямой путь ухода от тревоги. Описываемое иногда как «мотивированное забывание», вы-

---

[2] См.: *Cramer P.* The development of defense mechanisms // Journal of Personality. 1987. Vol. 55. P. 597—614.

теснение представляет собой процесс удаления из осознания мыслей и чувств, причиняющих страдания. В результате действия вытеснения индивидуумы не осознают своих вызывающих тревогу конфликтов, а также не помнят травматических прошлых событий. Например, человек, страдающий от ужасающих личных неудач, благодаря вытеснению может стать неспособным рассказать об этом своем тяжелом опыте.

Освобождение от тревоги путем вытеснения не проходит бесследно. Фрейд считал, что вытесненные мысли и импульсы не теряют своей активности в бессознательном, и для предотвращения их прорыва в сознание требуется постоянная трата психической энергии. Эта беспрерывная трата ресурсов *Эго* может серьезно ограничивать использование энергии для более адаптивного, направленного на собственное развитие, творческого поведения. Однако постоянное стремление вытесненного материала к открытому выражению может получать кратковременное удовлетворение в сновидениях, шутках, оговорках и других проявлениях того, что Фрейд называл «психопатологией обыденной жизни». Более того, согласно его теории вытеснение играет роль во всех формах невротического поведения, в психосоматических заболеваниях (таких, например, как язвенная болезнь), психосексуальных нарушениях (таких, как импотенция и фригидность). Это основной и наиболее часто встречающийся защитный механизм.

Проекция

Как защитный механизм по своей теоретической значимости проекция следует за подавлением. Она представляет собой процесс, посредством которого индивидуум приписывает собственные неприемлемые мысли, чувства и поведение другим людям или окружению. Таким образом, проекция позволяет человеку возлагать вину на кого-нибудь или что-нибудь за свои недостатки или промахи. Игрок в гольф, критикующий свою клюшку после неудачного удара, демонстрирует примитивную проекцию. На другом уровне мы можем наблюдать проекцию у молодой женщины, которая не осознает, что борется со своим сильным сексуальным влечением, но подозревает каждого, кто с ней встречается, в намерении ее соблазнить. Наконец, классический пример проекции — студент, не подготовившийся как следует к экзамену, приписывает свою низкую оценку нечестно проведенному тестированию, мошенничеству других студентов, или возлагает вину на профессора за то, что тот не объяснил эту тему на лекции. Проекцией также объясняются социальные предрассудки и феномен «козла отпущения», поскольку этнические и расовые стереотипы представляют собой удобную мишень для приписывания кому-то другому своих негативных личностных характеристик[3].

---

[3] См.: *Adorno I., Frenkel-Brunswik E., Levinson D., Sanford R.* The authoritarian personality. N.Y.: Harper and Row, 1950.

Замещение

В защитном механизме, получившем название замещение, проявление инстинктивного импульса переадресовывается от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему. Распространенный пример — ребенок, который, после того как его наказали родители, толкает свою младшую сестру, пинает ее собачку или ломает ее игрушки. Замещение также проявляется в повышенной чувствительности взрослых к малейшим раздражающим моментам. Например, чересчур требовательный работодатель критикует сотрудницу, и она реагирует вспышками ярости на незначительные провокации со стороны мужа и детей. Она не осознает, что, оказавшись объектами ее раздражения, они просто замещают начальника. В каждом из этих примеров истинный объект враждебности замещается гораздо менее угрожающим для субъекта. Менее распространена такая форма замещения, когда оно направлено против себя самого: враждебные импульсы, адресованные другим, переадресуются себе, что вызывает ощущение подавленности или осуждение самого себя.

Рационализация

Другой способ для *Эго* справиться с фрустрацией и тревогой — это исказить реальность и, таким образом, защитить самооценку. Рационализация имеет отношение к ложной аргументации, благодаря которой иррациональное поведение представляется таким образом, что выглядит вполне разумным и поэтому оправданным в глазах окружающих. Глупые ошибки, неудачные суждения и промахи могут найти оправдание при помощи магии рационализации. Одним из наиболее часто употребляемых видов такой защиты является рационализация по типу «зелен виноград». Это название берет начало из басни Эзопа о лисе, которая не могла дотянуться до виноградной кисти и поэтому решила, что ягоды еще не созрели. Люди рационализируют таким же образом. Например, мужчина, которому женщина ответила унизительным отказом, когда он пригласил ее на свидание, утешает себя тем, что она совершенно не привлекательна. Сходным образом, студентка, которой не удалось поступить на стоматологическое отделение медицинского института, может убеждать себя в том, что она на самом деле не хочет быть стоматологом.

Реактивное образование

Иногда *Эго* может защищаться от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения. Здесь мы имеем дело с ***реактивным образованием***, или обратным действием. Этот защитный процесс реализуется двухступенчато: во-первых, неприемлемый импульс подавляется; затем на уровне сознания проявляется совершенно противоположный. Противодействие особенно заметно в социально одобряемом поведении, которое при этом

выглядит преувеличенным и негибким. Например, женщина, испытывающая тревогу в связи с собственным выраженным сексуальным влечением, может стать в своем кругу непреклонным борцом с порнографическими фильмами. Она может даже активно пикетировать киностудии или писать письма протеста в кинокомпании, выражая в них сильную озабоченность деградацией современного киноискусства. Фрейд писал, что многие мужчины, высмеивающие гомосексуалистов, на самом деле защищаются от своих собственных гомосексуальных побуждений.

Регрессия

Еще один известный защитный механизм, используемый для защиты от тревоги, — это *регрессия*. Для регрессии характерен возврат к ребячливым, детским моделям поведения. Это способ смягчения тревоги путем возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному. Узнаваемые без труда проявления регрессии у взрослых включают несдержанность, недовольство, а также такие особенности, как «надуться и не разговаривать» с другими, детский лепет, противодействие авторитетам или езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью.

Сублимация

Согласно Фрейду, *сублимация* является защитным механизмом, дающим возможность человеку в целях адаптации изменить свои импульсы таким образом, чтобы их можно было выражать посредством социально приемлемых мыслей или действий. Сублимация рассматривается как единственно здоровая, конструктивная стратегия обуздания нежелательных импульсов, потому что она позволяет *Эго* изменить цель или/и объект импульсов без сдерживания их проявления. Энергия инстинктов отводится по другим каналам выражения — тем, которые общество полагает приемлемыми[4]. Например, если со временем мастурбация вызывает у юноши все большую и большую тревогу, он может сублимировать свои импульсы в социально одобряемую деятельность — такую, как футбол, хоккей или другие виды спорта. Сходным образом женщина с сильными неосознанными садистическими наклонностями может стать хирургом или первоклассной романисткой. В этих видах деятельности она может демонстрировать свое превосходство над другими, но таким способом, который будет давать общественно полезный результат.

Фрейд утверждал, что сублимация сексуальных инстинктов послужила главным толчком для великих достижений в западной науке и культуре. Он

---

[4] См.: *Golden G.K.* Creativity: An object relations perspective // Clinical Social Work Journal. 1987. Vol. 15. P. 214—222.

говорил, что сублимация сексуального влечения является особенно заметной чертой эволюции культуры — благодаря ей одной стал возможен необычайный подъем в науке, искусстве и идеологии, которые играют такую важную роль в нашей цивилизованной жизни[5].

Отрицание

Когда человек отказывается признавать, что произошло неприятное событие, это значит, что он включает такой защитный механизм, как ***отрицание***. Представим себе отца, который отказывается поверить в то, что его дочь изнасилована и зверски убита; он ведет себя так, как будто ничего подобного не происходило. Или вообразите ребенка, отрицающего смерть любимой кошки и упорно продолжающего верить, что она все еще жива. Отрицание реальности имеет место и тогда, когда люди говорят или настаивают: «Этого со мной просто не может случиться», несмотря на очевидные доказательства обратного (так бывает, когда врач сообщает пациенту, что у него смертельное заболевание). Согласно Фрейду, отрицание наиболее типично для маленьких детей и индивидуумов более старшего возраста со сниженным интеллектом (хотя люди зрелые и нормально развитые тоже могут иногда использовать отрицание в сильно травмирующих ситуациях).

Отрицание и другие описанные защитные механизмы представляют собой пути, используемые психикой перед лицом внутренней и внешней угрозы. В каждом случае для создания защиты расходуется психологическая энергия, вследствие чего ограничивается гибкость и сила *Эго*. Более того, чем более эффективно действуют защитные механизмы, тем более искаженную картину наших потребностей, страхов и стремлений они создают. Фрейд заметил, что мы все в какой-то степени используем защитные механизмы, и это становится нежелательным только в том случае, если мы чрезмерно на них полагаемся. Зерна серьезных психологических проблем падают на благоприятную почву только тогда, когда наши способы защиты, за исключением сублимации, приводят к искажению реальности[6].

---

[5] См.: *Cohen J.* Personality dinamics: Eye witness series in psychology. Chicago: Rand McNally, 1969. P. 34.

[6] См.: Empirical studies of ego mechanisms of defence / G.E. Vaillant (Ed.). Washington: American Psychiatric Press, 1986.

5 *Исследования отдельных видов эмоциональных явлений*

П. Жане

Страх действия как существенный элемент меланхолии*

Для понимания действительной психологической природы эмоциональных переживаний необходим анализ более сложных отношений, характеризующих различные переживания и даже являющихся их основой, причем гораздо чаще, чем мы думаем. Одно из этих отношений, играющих весьма важную роль в нашей жизни, может быть названо «страхом действия», т.е. страхом перед действованием. В наиболее типичной форме его можно наблюдать в течение кризисов меланхолической депрессии, длительных или преходящих. В преувеличенной и несколько нелепой форме они дают нам карикатурное изображение того, что мы в состоянии печали довольно часто испытываем сами. Эти патологические переживания раскрывают перед нами истинную природу печали, а вместе с этим и те опасности, которые с ней связаны.

1

При разговоре с пациентом, находящимся во власти меланхолии, наблюдателя, даже неопытного, поражает один момент. Он состоит том, что суждения и идеи, высказываемые пациентом по поводу окружающих вещей и обсуждаемых событий, всегда пессимистичны и связаны с предчувствием катастрофы.

На первоначальной стадии все люди и все окружающее теряют для такого пациента все свои приятные качества и все очарование. Ничто не является больше красивым или привлекательным. <...> Подобные переживания быстро развиваются, приводя к тому, что объекты становятся безобразными, фальшивыми, деформированными и грязными. «Дома все стало безобразным, низменным и гадким; все мрачно и печально». Позвольте мне рассказать о пережива-

---

* Психология эмоций / Авт.-сост. В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2006. С. 364—376.

ниях одного молодого человека во время довольно длительной автомобильной прогулки. Вначале он гордится своим умением водить автомобиль, любуется пейзажем и приглашает к этому своих спутников; но вскоре он замолкает. Лицо его делается унылым, ибо пейзаж становится «безобразным» и, что самое главное, «траурным». «Как будто, — думает он, — мы все время едем по кладбищу, проезжая одно кладбище за другим».

Все события, о которых мы говорим с этими пациентами, оцениваются точно таким же образом, особенно если дело касается будущего. Будущие события воспринимаются как во всех отношениях ужасные; они приведут к жестоким, аморальным и святотатственным последствиям, принесут всем, кого мы любим, чудовищные страдания. «Нас будут грабить и убивать; если кто-то приедет меня навестить, то только для того, чтобы лишить меня положения в обществе, вырвать мои золотые зубы и выколоть глаза». <...>

Для изучения подобных фактов я выбрал два наиболее типичных примера, механизмы которых мы и обсудим.

> Девушка 27 лет, фигурирующая в моих работах под именем Флоры. <...> Она находится на отдыхе в санатории. Я хочу ее обрадовать и сообщаю, что жена ее брата, которую она очень любит, родила ребенка, и малыша собираются привезти к ней в гости, чтобы она смогла на него посмотреть и поцеловать его. «Не делайте этого, — отвечает она. — Автомобиль врежется на улице в деревья; моя мать, кормилица и ребенок разобьются. О, как это ужасно!» В другой раз я ее спрашиваю: «Не хотите ли увидеть вашу мать и сестру?» Она: «Мне будет страшно неприятно увидеть их в трауре». Я: «Но дамы вовсе не в трауре». Она: «Если они будут должны ко мне приехать, то мой отец и мой брат окажутся мертвыми, и тогда они приедут в трауре». Затем она весьма разумно добавляет: «Я не могу с этим ничего поделать; это какое-то катастрофическое восприятие, которое все соединяет в одну кучу. Я потеряла точку опоры, все мне желают несчастья, мать меня пугает, и все кажется совсем мрачным. Мрачной выглядит улица, да и само солнце тоже выглядит мрачным».

Столь же типичен и другой пример.

> Даниэль, 49 лет, подыскивает для своей семьи загородный дом. Один из предлагаемых домов не вызвал у него чувства неудовольствия, и он решает его снять. Однако его ум тотчас же заполняет мысль о том, что он понял, почему этот дом его привлек: монументальная и довольно красивая входная дверь будет прекрасно смотреться над гробом его жены, когда она будет обита черным. В другой раз он колеблется идти домой, думая, что встретит на лестнице толпу, носильщиков, готовых нести вниз гробики его детей. <...>

Создается впечатление, что подобные идеи относятся к внешним объектам и событиям, однако нам не следует поддаваться видимости. Они являют-

ся лишь следствием пессимистической установки субъекта. В их основе лежит фундаментальный объект, к которому эта установка относится в первую очередь, — сам пациент и его действия. <...> В глубине души пациенты обвиняют себя. Флора уверена, что она играет определенную роль в аварии автомобиля, поскольку она добавляет: «Если они поедут навестить другого человека, машина в дерево не врежется». Когда я предлагаю Даниэлю пойти вместо него и посмотреть, закончили ли гробовщики свою печальную работу и можно ли ему войти, он отвечает: «Это бесполезно. Если пойдете Вы, там не будет никаких гробов». Короче говоря, они принимают в этих катастрофах участие: их порождают собственные действия пациентов, а в *своих убеждениях они объективируют переживания, направленные на себя и свои действия*. Существенна во всех этих случаях именно пессимистическая оценка своего собственного действия.

Это положение нетрудно проверить. Пессимистические убеждения пациентов, как рассмотренных выше, так и тех, болезнь которых зашла не так далеко, не всегда относятся к внешним объектам, но могут непосредственно относиться к их действиям. <...>

Один несчастный, бывший прекрасным музыкантом, бросает играть на скрипке, заявляя при этом: «Играя, я всякий раз чувствую, что раздражаю Бога». И добавляет: «Когда я вообще *что-то* (не важно что) делаю, — то испытываю чувство, что действую вопреки священной воле Бога».

Это переживание святотатственного деяния может быть ослаблено, и действие кажется тогда просто жестоким и аморальным. Даниэль, например, купил своим детям игрушки, но не отдает их и месяцами оставляет пакеты с игрушками нераспечатанными. Он говорит: «Если я отдам детям эти игрушки, то заставлю их испытывать адские муки. С этими пакетами связана их судьба, открыв их, я тем самым подпишу им смертный приговор». Причем иногда этот несчастный человек испытывает подобное чувство по отношению ко всему, что он делает. <...>

Многим пациентам все их действия представляются преступными. Одна женщина утверждала, что, говоря о других людях или даже просто упоминая их имена, она предает этих людей, выдает их полиции или сталкивает в пучину несчастий. <...>

Рядом с преступными действиями нам следует расположить переживания неопрятности и непристойности. Они не так серьезны, но столь же значимы. Начиная двигаться или что-либо делать, многие пациенты, особенно девушки, испытывают чувство, будто они становятся грязными, причем каким-то неприличным образом.

Еще одним переживанием, которое может сопровождать всякое действие, является переживание совершения чего-то опасного или особенно чего-то неловкого. <...>

«Разговаривая с другом, я заранее чувствую, что причиню ему боль, сказав какое-то слово. Как только слово слетает с моих губ, я чувствую, что соврал. Испытывая страсть, я чувствую, что что-то внутри меня остается холодным и оценивает эту страсть в качестве грязной. Дотрагиваясь до объекта, я заставляю его упасть на чью-то голову».

При этом всегда испытывается чувство совершения чего-то очень тупого и дурацкого, чувство, что ты выглядишь нелепым дураком и ведешь себя, как сумасшедший. <...>

Переживания эти не являются эпифеноменами, они составляют исходный пункт многих безумий и навязчивых идей и определяют собой множество причудливых маний, которые — будь это всего лишь мания мытья рук или мания бесконечного возобновления действия — существенно затрудняют жизнь невротиков. Они являются, в частности, действительным источником рассмотренных выше пессимистических и катастрофических предвосхищений. Сообщая Флоре о визите ее матери с младенцем, я вызываю в ее воображении картину того визита и тех действий, которые ей следует совершить, принимая родственников и лаская ребенка. Действия эти не могут не представляться ей ужасными. Даниэль должен выбрать загородный дом и подписать контракт. Эти акты для него являются ужасающими; веря во что-либо, человек всегда готов к объективации, к наделению того, во что он верит, объективной реальностью. Если мы боимся отношения, которое нам следует продемонстрировать, принимая некоторое решение или во время определенного визита, то нас будет пугать решение или визит в целом. Поэтому такие пациенты говорят о внешних катастрофах, связанных с событиями, в которые вовлечены действия.

Не будем чересчур суровыми по отношению к несчастным пациентам; их преувеличения являются карикатурными изображениями того, что мы сами довольно часто испытываем. Разве мы не сталкивались с людьми, которые, будучи должны нечто сделать, видят все в черном свете и ожидают печальных событий по той простой причине, что одна только мысль о том, что они должны совершить это действие, вызывает у них страх и внушает им отвращение? Убеждения, касающиеся внешних объектов и событий, представляют собой не более чем объективацию такого отношения к действию, а сами объекты и события фактически являются лишь частным выражением действия. <...>

Видеть какую-нибудь вещь ужасной и опасной — значит бояться этой вещи. А поскольку эти характеристики ей придают, в конечном итоге, собственные действия пациентов, следует сделать вывод, что *они боятся своих собственных действий*. Один из таких пациентов, Эмиль, все время повторял: «Я боюсь окружающего мира, и поэтому я боюсь действия. Инстинктивный страх перед действованием, перед принятием решения меня парализует». Когда все видится нам в черном свете и кажется, что все обернется к худшему, дело заключается в том, что мы не чувствуем в себе достаточно сил для

того, чтобы воздействовать на обстоятельства и заставить их обернуться благоприятным для нас образом. Когда же мы испытываем страх перед будущим, причина состоит в том, что мы боимся того, что должны сделать, т.е. боимся действия.

2

Для того, чтобы понять страх действия, являющийся столь важным, рассмотрим вначале страх живого существа, будь то животное или человек, вызываемый каким-то объектом.

Объект, как известно, характеризуется тем, что мы собираемся с ним или по отношению к нему сделать. Он является, прежде всего, съедобным объектом, сексуальным объектом, объектом, с которым надо поговорить, которому следует дать приказания или о чем-то попросить. Природу объекта определяет именно действие, и мы опознаем объект (только?) тогда, когда начинаем выполнять характеризующее его действие — есть яблоко, например, или писать пером. Это действие может быть сокращено до минимума и проявляться в виде своеобразного эскиза действия, носящего название *желания*. Восприятие объекта всегда представляет собой не более чем характеризующее объект действие, приостановленное на начальной стадии. Любое понятие об объекте также заключает в себе начало адекватного этому объекту действия. Но всякое действие требует выполнения одного существенного условия: необходимо, чтобы объект был в поле досягаемости наших органов чувств и конечностей. Для того чтобы съесть яблоко или писать пером, необходимо, чтобы яблоко оказалось у нас во рту, а перо — в руке. В основе действия, характеризующего объект, в основе использования объекта или его восприятия лежит дотрагивание до этого объекта, взятие его в руки, вследствие чего каждый объект вызывает тенденцию приближения.

Что же происходит в том случае, когда мы боимся некоторого объекта? Происходит радикальное изменение: характерное для данного объекта действие останавливается и полностью парализуется. Если яблоко, съесть которое мы хотели, пугает нас по той или иной причине, представляется гнилым, испорченным или отравленным, то мы перестаем его есть и даже хотеть, ибо желание яблока представляет собой начало акта еды, подавляемого в самом своем зародыше. <...>

Неотъемлемое условие для прекращения всякого действия с объектом и всех взаимоотношений с человеком состоит в его исчезновении из зоны досягаемости наших органов чувств и наших действий, а наряду с этим — в нашей собственной недоступности его органам чувств. Это означает отсутствие данного объекта, его удаление от нас. *Присутствие* и *отсутствие* вообще представляют собой фундаментальные психологические явления, о которых психологи вспоминают пока довольно редко. <...>

В общем случае мы осуществляем удаление объекта путем особого поведения, обратного предыдущему. Вместо того, чтобы приближаться к объекту, мы идем или бежим в противоположном ему направлении — это поведение бегства, весьма типичное для страха. В отдельных случаях удаление объекта может происходить посредством более специальных действий, являющихся точной противоположностью действий, которые побуждает нас совершить объект. Мы выплевываем яблоко, вместо того, чтобы его съесть; вместо того, чтобы что-то у человека попросить, сами даем ему это; вместо поглаживания собаки ударяем ее или даже убиваем, что снова является одним из вариантов бегства. Это неотъемлемые установки страха — *прекратить характерное для объекта действие и осуществить обратный ему акт, убежать от объекта, вместо того, чтобы к нему приблизиться.*

Каким же образом эти связанные со страхом установки начинают в случае страха действия относиться не к объектам, но к самим действиям? Этот момент редко понимается правильно. Прежде всего, в каждом случае страха действия имеет место прекращение действия. На факт существования у больных меланхолией задержки действия указывалось уже неоднократно, но едва ли его можно считать объясненным.

Из того, что действие становится невозможным, не следует, что оно исчезает; оно сдерживается самим пациентом, не желающим больше есть, гулять или говорить. В случае всевозможных фобий, представляющих собой более определенные и четко локализованные, чем меланхолия, варианты страха действия, пациент также прекращает работать, ходить, есть или говорить. Переставая выполнять определенное действие, он знает, какое именно действие он отказывается выполнять. Меланхолик, в отличие от этого, подавляет целое множество действий и, что еще более существенно, не может точно сказать, что это за действия. В этом подавлении действия мне хочется подчеркнуть одну существенную характеристику — оно относится не только ко всему действию в целом, но также к самому его началу, к легчайшему намеку на действие. И поскольку желание представляет собой не что иное, как начало действия, более или менее осложненное связанными с ним усилиями, рассматриваемые пациенты отказываются от своих желаний и подавляют их в той мере, в какой это оказывается в их власти. Невротик не только отказывается есть, но утверждает, что ему и не надо есть, так как у него нет аппетита и он не голоден. Пациент, страдающий от причудливой болезни, называемой эреутофобией, т.е. страхом покраснения в присутствии публики (являющимся патологическим преувеличением застенчивости), теряет всякое желание общаться с людьми. Случаями меланхолии и страха действия являются также и многие формы аскетизма. Это подавление желания, о котором мы сейчас говорим, представляет собой весьма важный момент, ибо оно несет ответственность за тот факт, что наши пациенты не способны более представить себе какое бы то ни было удовлетворение или утешение за то, что будущее видится им в качестве сплошного мрака. «У меня нет больше иных

желаний кроме тех, которые сразу же представляются преступными и отвратительными».

Страх перед объектом неизбежно влечет за собой определенную реакцию — реакцию удаления объекта путем его разрушения или посредством бегства. Можно ли убежать от действия, от движения наших собственных членов? В состоянии ли мы убежать от себя? Да, и к тому же в большей степени, чем это нам кажется. Во-первых, мы можем убежать физически; можем покинуть место, где нам следует совершить то или иное действие, и избегать людей, с которыми должны говорить. Так возникают всевозможные эскапады, необъяснимые бегства людей от своей семьи, из своего дома, города, когда направление бегства значения не имеет, а важно просто оказаться в другом месте. Существует даже явление, которое я называю бегством из ситуации: человек хочет во что бы то ни стало вырваться за пределы человеческого общества, порвать все связи и обязательства только для того, чтобы спастись от необходимости действий, которые он должен будет совершить и определенной ситуации. Существуют и иные способы избегания действия. В человеческом обществе огромное количество действий определяется не обстоятельствами, но другими людьми, требующими от нас этих действий и побуждающими к их совершению. Акт еды, например, побуждается человеком, приходящим нам сказать, что все уже готово, акт речи — людьми, задающими вопросы и приглашающими нас нечто сказать. Удобный способ уклониться от действия состоит в сопротивлении требованиям других людей — если мы никогда не подчиняемся приказаниям или приглашениям (которые представляют собой смягченную форму приказаний), то мы подавляем тем самым значительное количество действий. Это и происходит с пациентами, сопротивляющимися всякой просьбе. Меланхолики, <...> пока их не просят ничего делать, могут лежать в своих креслах очень тихо, но как только вы скажете им, что пора завтракать, они тут же превратятся в чрезвычайно упрямых и неподатливых существ. Подобного рода негативизм <...> является симптомом, общим для всех случаев меланхолии и для всех депрессий, связанных со страхом действия.

Сопротивление приказаниям может многообразно осложняться. Многие из описанных мной пациентов не только сопротивляются предъявляемым им требованиям, но протестуют также против действий других людей или даже сопротивляются приказаниям, даваемым самим себе, что приводит к весьма причудливым случаям раздвоения личности.

Но с бегством от действия связана и еще более любопытная и интересная установка. Это феномен, который я предлагаю называть «инверсией действий и чувств». Вместо требуемого обстоятельствами действия, совершить которое пациент вполне в состоянии, мы замечаем в таких случаях элементы, а иногда и полное осуществление абсолютно противоположного акта. Швейцарский автор Ш. Бодуэн <...> описывает в этой связи неопытного велосипедиста, поворачивающего как раз в направлении препятствия, которое он собирался объехать, а также испытывающего головокружение человека, который хочет идти прямо, а

попадает в пропасть. К счастью, случаи действительного совершения обратных действий достаточно редки. Частыми же являются неоднократно мной описанные инверсии самого начала действия, т.е. инверсии желаний. Пациенты нередко повторяют: «Это нелепо, но я испытываю отвращение к тому, что люблю, и страстно люблю то, что ненавижу». Мать, которая хочет осторожно и ласково искупать ребенка, внезапно испытывает желание его ошпарить или утопить. <...> Необычные инверсии такого рода можно обнаружить (под разными наименованиями) во многих патологических симптомах, таких, например, как амбивалентные чувства, чудовищные желания, сплавы любви и отвращения. <...>

Подобные факты демонстрируют нам как природу бегства от действия, добавляющегося в случаях страха действия к его сдерживанию, так и его значение.

3

Способен ли человек разобраться во всех этих разновидностях абсурдного поведения? Все же, если мы хотим попытаться их лечить или предотвращать, их необходимо понимать, хотя бы до некоторой степени. <...> Подобные факты я изучаю сейчас в связи с «регуляцией действий», и это приводит, если только я не ошибаюсь, к наилучшему объяснению рассматриваемых переживаний. К этой сфере относится множество присущих всем людям реакций, которые, в определенных своих формах, совершенно нормальны. Я имею в виду действия отступления и удаления, объединяемые под именем реакций защиты.

К сожалению, психологи занимаются проблемой развития действия, его начала, протекания и завершения довольно мало. Особенно важным нам представляется понять окончание действия, ибо оно происходит спонтанно. Патология демонстрирует нам немало случаев, когда действия продолжаются до бесконечности, несмотря на то, что становятся бесполезными и даже опасными. В случае нормального индивида окончание действия связано с реакциями внутренней регуляции. Одной из наиболее важных из них <...> является реакция триумфа, которую я подробно рассматривал в своих последних работах. Эта реакция триумфа, относящаяся к удачному действию, к реальному или иллюзорному успеху, играет огромную роль в переживании радости. Однако предметом сегодняшнего рассмотрения является не она. К страху действия приводит обратная ей реакция, которая характеризует неудачные действия. Это реакция прекращения действия. Она же создает переживание печали. <...>

Если действие оказалось не способно справиться с изменениями внешнего мира, к которым оно должно было нас приспособить, стоит ли продолжать его бесконечно? Конечно, нет; продолжение бесполезного действия позволит опасности продолжить свое существование, а с другой стороны, совершенно

изнурит субъекта. Необходимо сначала остановить это бесполезное действие, а затем направить силы, которые расходовались им вхолостую, в иное русло, т.е. совершить другое действие, которое приведет, возможно, к лучшему результату. Реакция остановки действия играет огромную роль; она представляет собой источник всех попыток, всех изменений и всего прогресса.

Изучая реакции, регулирующие действие, мы постоянно наталкиваемся на существенную психологическую трудность, состоящую в определении начального момента реакции. Почему действие прерывается в определенный момент реакцией остановки? Едва ли здесь следует говорить о фактическом препятствии или фактическом успехе. Это внешние по отношению к действию факторы, они с трудом поддаются оценке и оказывают свое влияние лишь косвенным образом, посредством вызываемых ими изменений действия. Мы должны признать, что протекание действия изменяется независимо от его внешних результатов, что в ходе его выполнения оно оказывается слишком легким или, наоборот, слишком трудным, и что эти модификации действия определяют включение различных регулятивных реакций.

Как бы то ни было, связанные с меланхолией установки и особенно страх действия проявляются в виде реакций, прекращающих действие, замещающих его другим и, прежде всего, превращающих его в противоположное действие.

Наиболее поразительным здесь является то, что эти реакции прекращения действия у наших пациентов невероятно преувеличены. Мы сталкиваемся в этих случаях с непрекращающимся неуспехом, являющимся, кстати говоря, основой меланхолического бреда. Речь идет о мгновенном неуспехе, прерывающем действие в самом его начале, при восприятии малейшего повода, требующего действия.

Почему же происходит такое преувеличение реакции неуспеха? <...> Наиболее важна здесь первая причина: значительное ослабление психических сил и реакция на это ослабленное состояние. <...> Нам следует иметь в виду один очень важный момент, которому старая психология не уделяла должного внимания. Он заключается в том, что действия, в том числе и те, которые составляют нашу духовную жизнь, требуют больших затрат психических сил. <...> Вполне вероятно, что разные действия требуют различных затрат, что одни являются дорогостоящими в психологическом отношении, а другие экономичными. <...>

Понятно поэтому, что истощение и психическая бедность нарушают действие, делают его вялым, неровным и прерывистым. <...> При этом возбуждаются реакции регуляции действия, о которых говорилось выше, и прежде всего реакция неуспеха. Создается впечатление, что организм предугадывает, что действие, продвигающееся столь медленно, не приведет ни к чему хорошему, что оно слишком несовершенно для того, чтобы достичь своей цели, что оно встретится со слишком сильным сопротивлением и поэтому лучше всего сразу счесть его неудачным. <...> Когда такое прекращение действия повторяется часто, оно становится страхом действия.

Нетрудно доказать, что меланхолики с их пессимистическими идеями, являющиеся жертвами страха действия, психически слабы. Акты, которые они способны совершить, весьма невелики, немногочисленны, медленны и несовершенны даже тогда, когда страх действия не мешает их протеканию. К тому же в этих пациентах мы можем заметить все физиологические признаки истощения <...> нервной системы.

В возникновении страха действия и инверсии чувств после осуществления относительно длительных действий можно удостовериться почти экспериментальным путем. Л. думает, что он раздражает Бога и испытывает то, что он называет «отвратительной, безобразной, приводящей в замешательство усталостью», после того как он с наслаждением поиграл на скрипке. После чрезмерных светских развлечений Софи кажется, что она идет по трупам своих родителей. Флора возвращается к своим катастрофам и начинает всех хоронить после визита, который длится несколько дольше обычного. Молодой человек, пригласивший друзей на автомобильную прогулку, вначале очень горд и счастлив, затем он прекращает говорить и сосредоточивается на своем действии, наконец, его охватывает переживание «мрака». Его приходится уложить в постель, и в течение двух дней он находится в состоянии меланхолической депрессии. Это позволяет объяснить наблюдавшиеся у нескольких пациентов довольно любопытные особенности приступов болезни. Страх действия и связанные с ним страдания появлялись у них в конце усилия, когда можно было прекратить борьбу и начать отдыхать. В течение учебного года девочка чрезмерно работала в школе, а в начале каникул у нее появляются депрессия и страх действия. У другого они начинаются после экзамена, у третьего — вечером после рабочего дня, когда он ложится спать. На протяжении учебного года, перед экзаменом или в течение дня более или менее слабые силы поддерживаются огромным усилием воли. Когда же напряжение спадает и субъект расслабляется, истощение становится явным, все действия должны прекратиться, а реакция неуспеха в сопровождении страхов и печалей начинает свою работу. Примечательно также, что меланхолическая реакция может наблюдаться после сильной или продолжительной радости. <...> Это происходит потому, что радость связана со значительными затратами сил, вследствие чего она приносит с собой истощение и, таким образом, вызывает меланхолическую реакцию. <...>

Но какова бы ни была значимость действительного истощения сил, существенную роль в заболевании меланхолией всегда играют индивидуальные предрасположения. Люди, боящиеся действия, часто не знают, что значит сделать усилие, они сразу же прекращают борьбу. Это люди скупые и экономные не только в том, что касается их денег, но и по отношению к своим силам. Они склонны чрезмерно экономить и совершать минимальные из возможных действий. Это робкие люди, которые давно привыкли всего бояться. <...>

Мы можем наблюдать, как постепенно образуется эта эмоциональная реакция и как происходит, если можно так выразиться, воспитание меланхолии

и страха действия. Похоже, что в результате нескольких последовательных приступов меланхолии пациенты в совершенстве обучаются ремеслу меланхолика. Их страх действия при переходе от первого приступа ко второму и третьему становится все более изощренным. В конце концов у них развивается страх перед жизнью, являющийся логическим завершением страха действия. Он сопровождается общим продолжительным состоянием печали, подавляет все действия, делает человека вялым и может приводить к в высшей степени абсурдным действиям и переживаниям.

Давайте же сделаем выводы. Мы рассмотрели страх действия у пациентов, демонстрирующих его в чрезмерной форме, но не следует забывать, что болезнь всего лишь преувеличивает явления, свойственные каждому. Истинная меланхолия, несомненно, является заболеванием, но ведь печаль, даже в ее простейших формах, в конечном счете идентична меланхолии и содержит тот же самый страх действия. Существуют семьи, и даже целые популяции, испытывающие время от времени периоды уныния, печали и отвращения от действия. Давайте же помнить о том, что такие приступы печали не следует культивировать и называть поэтичными. Печаль всегда является признаком слабости и в большинстве случаев привычки жить слабо. Исследования в области патологической психологии показывают нам порочность печали и одновременно с этим служат доказательством весьма важного факта — ценности радости и работы.

Дж.Л. Клор

Польза отрицательных эмоций*

Чувства испуга, печали, вины или гнева неприятны. Несомненно, в идеальном мире не может быть отрицательных эмоций. Не правда ли, было бы замечательно никогда больше не чувствовать печаль, испуг, вину или раздражение? Или это не так? Дважды подумайте, перед тем как ответить, потому что оказывается, что отрицательные эмоции обладают многими достоинствами. Три из них описаны ниже:

1. *Отрицательные эмоции служат нам мотивацией.* Каждая отрицательная эмоция играет важную роль. Например, страх и тревога крайне полезны. Без страха мы, как щенки или маленькие дети, ходили бы везде, довольные тем, что играем на дороге с оживленным движением или обнимаем свирепого пса. Мы смогли бы выступать на крупной презентации, не имея подготовленного доклада. Чувство вины также является полезным и важным. Например, эксперименты показали, что умеренное чувство вины побуждает к сотрудничеству даже тех людей, которые иначе использовали бы других в своих интересах[1]. Гнев также может приносить пользу. Гнев мотивирует поиск справедливости, когда нас обманули или поступили с нами непорядочно. В состоянии гнева мы можем отстаивать наши принципы, даже если немедленная выгода от этого незначительна. В самом деле, возможно, что эмоции вроде гнева мы переживаем как неприятные именно для того, чтобы перенести небольшую часть отложенных, но намного более сильных неприятных переживаний, которые могут повлечь за собой бездействие[2].

2. *Отрицательные эмоции информируют нас.* Одно из достоинств отрицательных эмоций заключается в том, что они информативны, и в этом своем

---

* *Аткинсон Р.Л., Аткинсон Р.С., Смит Э.Е., Бем Д.Дж., Нолен-Хоэксема С.* Введение в психологию. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 481.

[1] См.: *Ketelaar, Au,* 1999. [В ряде случаев библиографические ссылки в источнике приводятся не полностью. — *Ред.-сост.*]

[2] См.: *Frank,* 1988.

качестве они намного превосходят положительные эмоции[3]. Существует много различных отрицательных эмоций, включая страх, гнев, печаль, стыд, отвращение и т.д. Каждая из них передает специфическую информацию. Печаль сигнализирует о потере, страх — об угрозе, а гнев предупреждает о недостойном поступке[4]. Однако похоже, что все положительные эмоции — лишь варианты чувства блаженства, которое просто сигнализирует, что все отлично. Определенность боли и расплывчатость радости легко понять из того факта, что люди в состоянии описать физическую и психологическую боль с большой точностью, в то время как космонавт, находящийся в открытом космосе, смог сказать лишь: «Поразительно, великолепно, у меня нет слов»[5].

3. *Отрицательные эмоции помогают нам учиться.* Мы постоянно оцениваем ситуации, в которых оказываемся. Согласно теории «эмоции как информация» чувства, являющиеся результатом этих оценок, предоставляют обратную связь об условиях окружающей среды и о наших возможностях по отношению к ней[6]. Отрицательные эмоции указывают на то, что у нас есть проблема, и часто запускают методичное размышление, направленное на ее решение. Отрицательные эмоции заставляют нас накапливать новую информацию и что-то менять в нашем подходе к решению проблем.

Связь между эмоциями и тем, будем ли мы использовать имеющиеся знания, вполне обоснованна. Когда мы успешно справляемся с задачей, мы испытываем положительные чувства и будем продолжать использовать те методы, которые, по-видимому, работают. Но в случае неудачи мы испытываем отрицательные чувства, так что пытаемся внести изменения, опираясь на новую информацию вместо старой, которая «не работает». Педагоги[7], теоретики научения[8] и современные исследователи электрической активности мозга[9], соглашаются в том, что обучение опирается главным образом на отрицательный опыт. Даже у крыс поведение направляется старыми привычками в случае получения ими положительных результатов и новыми знаниями в случае отрицательных результатов[10].

Согласно данным, полученным социальными психологами, положительные эмоции ведут к тому, что люди полагаются на существующие убеждения, в то время как отрицательные эмоции заставляют людей опираться на новую информацию. Например, несколько экспериментов показали, что люди в ра-

---

[3] См.: *Clore,* 1992.

[4] См.: *Ortony A., Clore G.L., Collins A.* The cognitive structure of emotions. Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1988.

[5] См.: *Amachai,* 1999.

[6] См.: *Schwarz, Clore,* 1996.

[7] См.: *Dewey,* 1916.

[8] См.: *McDougall,* 1923.

[9] См.: *Donchin,* 1982.

[10] См.: *Gray,* 1971.

достном настроении чаще используют стереотипы и первые впечатления при оценке других людей, в то время как люди в печальном расположении духа склонны выносить оценки на основе фактических поступков окружающих[11].

Таким образом, положительные эмоции выступают в роли акселератора, а отрицательные — в роли тормоза. То есть положительные эмоции поощряют нас следовать собственным эгоцентричным убеждениям, а отрицательные предупреждают о проблемах, указывают на то, в чем наши предположения неверны, и инициируют процесс познания. Отрицательные эмоции приносят пользу, когда они уменьшают нашу уверенность в предположениях настолько, чтобы позволить нам научиться чему-то новому.

---

[11] См.: *Isbell, Clore, Wyer,* 1999.

А. Бергсон

Смех*

Что означает смех? В чем сущность смешного? Что можно найти общего между гримасой шута, игрой слов, водевильным qui pro quo[1], сценой остроумной комедии? Какая дистилляция дает нам ту, всегда одинаковую эссенцию, от которой столько разнообразных изделий заимствуют одни свой резкий запах, другие — нежное благоухание? Величайшие мыслители, начиная с Аристотеля, принимались за эту не столь уж трудную задачу, а она все не поддается, вырывается, ускользает и снова встает как дерзкий вызов, бросаемый философской мысли.

Приступая, в свою очередь, к этой задаче, мы видим свое оправдание в том, что не стремимся сковать полет комической фантазии каким-либо определением. Мы видим в ней, прежде всего, нечто живое и будем обращаться с ней, как бы легковесна она ни была, с уважением, с которым должно относиться к жизни. Мы ограничимся только наблюдением над ее ростом и расцветом. Незаметными переходами от формы к форме она на наших глазах пройдет через ряд своеобразных превращений. Мы не будем пренебрегать ничем из того, что увидим. И, может быть, от этого соприкосновения с нею мы обретем нечто более гибкое, чем теоретическое определение, а именно — практическое задушевное знакомство, похожее на то, что рождается в результате длительного товарищеского общения. А может статься, это знакомство, помимо нашей воли, окажется еще и полезным. Возможно ли, чтобы комическая фантазия, по-своему рассудительная даже в своих крайностях, последовательная в своих безрассудствах, мечтательная, но, как я уверен, вызывающая в грезах образы, которые тотчас же воспринимаются всем обществом, — не дала нам каких-либо сведений о работе человеческого воображения и особенно — воображения общественного, коллективного, народного? Ей, порожденной самой жизнью и близкой к искусству, есть что сказать и о жизни, и об искусстве.

---

* *Бергсон А.* Смех. М.: Икусство, 1992. С. 10–22.

[1] Дословно: одно вместо другого (*латин.*); здесь: путаница, недоразумение.

Сначала мы выскажем три соображения, которые считаем основными. Они, в сущности, относятся не столько к самому комическому, сколько к тому, где его следует искать.

Вот первое, на что мы считаем нужным обратить внимание. Не существует комического вне собственно *человеческого*. Пейзаж может быть красивым, привлекательным, величественным, невыразительным или безобразным; но он никогда не будет смешным. Если мы смеемся над животным, то потому, что нас поразила в нем свойственная человеку поза или человеческое выражение. Мы можем смеяться над шляпой, но смех наш вызван не куском фетра или соломы, а формой, какую ей придали люди, т.е. человеческим капризом, воплотившимся в ней. Как же такой важный в своей простоте факт не привлек к себе пристального внимания философов? Некоторые из них определяли человека как «умеющее смеяться животное». Они могли бы также определить его как животное, способное вызывать смех, поскольку если какое-нибудь животное или неодушевленный предмет вызывают наш смех, то только благодаря их сходству с человеком, благодаря отметине, которую накладывает на них человек, или благодаря тому назначению, которое определяет им человек.

Отметим, далее, такой, не менее достойный внимания признак, как *нечувствительность*, сопровождающую обыкновенно смех. По-видимому, комическое может возыметь воздействие, только если коснется совершенно спокойной, уравновешенной поверхности души. Равнодушие — его естественная среда. У смеха нет более сильного врага, чем переживание. Я не хочу сказать, что мы не могли бы смеяться над лицом, вызывающим у нас, например, жалость или даже расположение; но тогда надо на мгновение забыть о расположении, заставить замолчать жалость. В обществе людей, живущих только умом, вероятно, не плакали бы, но, пожалуй, все-таки смеялись бы; тогда как души неизменно чувствительные, настроенные в унисон с жизнью, в которых каждое событие находит отзвук, никогда не узнают и не поймут смеха. Попробуйте на минуту проявить интерес ко всему тому, что говорится и делается вокруг, действуйте, в своем воображении, вместе с теми, кто действует, чувствуйте с теми, кто чувствует, дайте, наконец, вашей симпатии проявиться во всей полноте: сразу, как по мановению волшебной палочки, вы увидите, что все предметы, даже самые неприметные, станут весомее и все вещи приобретут оттенок значительности. Затем отойдите в сторону, взгляните на жизнь как безучастный зритель: многие драмы превратятся в комедию. Достаточно заткнуть уши, чтобы не слышать музыки в зале, где танцуют, и танцующие тотчас покажутся нам смешными. Сколько человеческих действий выдержало бы подобного рода испытание? И не превратились бы многие из них из значительных в забавные, если бы мы отделили их от той музыки чувств, что служит для них аккомпанементом? Словом, комическое для полноты своего действия требует как бы кратковременной анестезии сердца. Оно обращается к чистому разуму.

Но только разум, к которому обращается комическое, должен находиться в общении с разумом других людей.

Таково третье обстоятельство, на которое мы хотели обратить внимание. Смешное не может оценить тот, кто чувствует себя одиноким. Смех словно нуждается в отклике. Вслушайтесь в него: он не есть звук отчетливый, ясный, законченный; он — нечто, стремящееся продлиться, распространяясь все дальше и дальше, нечто, начинающееся взрывом и переходящее в раскаты, подобно грому в горах. Однако отзвук его не уходит в бесконечность. Место его действия очерчено кругом какой угодно величины, но он всегда остается замкнутым. Наш смех — это всегда смех той или иной группы. Вам, вероятно, случалось, сидя в вагоне или за общим столом, слушать, как путешественники рассказывают друг другу истории для них комичные, так как они смеются от всей души. Вы смеялись бы, как и они, если бы принадлежали к их компании. Но, не принадлежа к ней, вы не имели никакого желания смеяться. Один человек, которого спросили, почему он не плакал, слушая проповедь, на которой все проливали слезы, ответил: «Я не этого прихода». Взгляд этого человека на слезы еще более применим к смеху. Как бы ни был смех искренен, он всегда таит в себе мысль о соглашении, я сказал бы даже — почти о заговоре с другими смеющимися лицами, действительными или воображаемыми. Сколько раз отмечалось, что смех среди зрителей в театре раздается тем громче, чем полнее зал. Сколько раз наблюдалось, с другой стороны, что многие комические вещи совершенно не переводимы с одного языка на другой, потому что они тесно связаны с нравами и представлениями данного общества. <...> Чтобы понять смех, его необходимо перенести в его естественную среду, каковой является общество; в особенности же необходимо установить полезную функцию смеха, каковая является функцией общественной. Такова будет — и скажем это сразу же — руководящая идея всех наших исследований. Смех должен отвечать известным требованиям совместной жизни людей. Смех должен иметь общественное значение.

Отметим теперь ту точку, в которой сходятся наши три предварительные замечания. Комическое возникает, по-видимому, тогда, когда соединенные в группу люди направляют все свое внимание на одного из своей среды, заглушая в себе чувствительность и давая волю одному только разуму. Каков же этот особый штрих, на который должно направиться их внимание? Какое применение найдет здесь ум? Ответить на эти вопросы — значит приблизиться к нашей задаче. Но здесь необходимо привести несколько примеров.

Человек, бегущий по улице, спотыкается и падает; прохожие смеются. Над ним, мне думается, не смеялись бы, если бы можно было предположить, что ему вдруг пришло в голову сесть на землю. Смеются над тем, что он сел нечаянно. Следовательно, не внезапная перемена его положения вызывает смех, а то, что есть в этой перемене непроизвольного, т.е. неловкость. <...>

Или вот человек, занимающийся своими повседневными делами с математической точностью. Но какой-то злой шутник перепортил окружающие его предметы. Он окунает перо в чернильницу и вынимает оттуда грязь, ду-

мает, что садится на крепкий стул, и оказывается на полу — словом, все у него выходит шиворот-навыворот или он действует впустую, и все это благодаря инерции. Привычка на все наложила свой отпечаток. Надо бы приостановить движение или изменить его. Но не тут-то было — движение машинально продолжается по прямой линии. Жертва шутки в рабочем кабинете оказывается в положении, сходном с положением человека, который бежал и упал. Причина комизма здесь одна и та же. И в том и в другом случае смешным является *машинальная косность* там, где хотелось бы видеть предупредительную ловкость и живую гибкость человека. <...>

Представим себе человека, который думает всегда о том, что он уже сделал, и никогда о том, что делает, — человека, напоминающего мелодию, отстающую от своего аккомпанемента. Представим себе человека, ум и чувства которого от рождения лишены гибкости, так что он продолжает видеть то, чего уже нет, слышать то, что уже не звучит, говорить то, что уже не к месту, — словом, применяться к положению, уже не существующему и воображаемому, когда надо было бы применяться к наличной действительности. Комическое тогда будет в самой личности: она сама предоставит ему все необходимое — содержание и форму, основание и повод. Удивительно ли, что *рассеянный человек* (а именно таков только что нами описанный персонаж) главным образом и вдохновлял художников-юмористов? <...>

Сделаем теперь еще шаг вперед. Не то же ли самое, что для ума навязчивая мысль, для характера — некоторые пороки? Порок, будь то от природы дурной характер или изуродованная воля, часто свидетельствует об искривлении души. Существуют, без сомнения, пороки, в которые душа внедряется со всей своею оплодотворяющей мощью и, оживотворив их, вовлекает в круговорот преобразований. Это — трагические пороки. Порок же, делающий нас смешными — это тот, который, напротив, приходит к нам извне, как уже готовое обрамление, и мы переносимся в него. Он навязывает нам свою косность, вместо того чтобы позаимствовать нашу гибкость. Мы не усложняем его; напротив, он упрощает нас. В этом, мне думается, заключается <...> главное различие между комедией и драмой. Драма, даже если она изображает страсти или пороки общеизвестные, так глубоко воплощает их в человеческой личности, что их названия забываются, их характерные черты стираются и мы уже думаем вовсе не о них, а о воспринявшей их личности. Вот почему названием драмы может быть почти исключительно имя собственное. Напротив, много комедий имеют названием имя нарицательное: *Скупой*, *Игрок* и т.п. Если бы я предложил вам представить себе пьесу, которую можно было бы назвать, например, *Ревнивец*, то вам пришел бы на ум Сганарель или Жорж Данден, но никак не *Отелло*; *Ревнивец* может быть только названием комедии. Дело здесь в том, что, как бы тесно ни был соединен смешной порок с человеческими личностями, он тем не менее сохраняет свое независимое и обособленное существование; он остается главным действующим лицом, невидимым, но посто-

янно присутствующим, к которому на сцене временно приставлены персонажи из плоти и крови. Порой, забавляясь, он увлекает их за собой своей силой, заставляя катиться вместе с собой по наклонной плоскости. Но чаще всего он обращается с ними как с неодушевленными предметами и играет ими как марионетками. Присмотритесь повнимательнее — и вы увидите, что искусство поэта-юмориста заключается в том, чтобы настолько близко познакомить нас с этим пороком, до такой степени ввести нас в самую его сущность, чтобы и мы в конце концов получили от него несколько нитей марионеток, в которых он играет. Тогда мы, в свою очередь, начинаем играть ими, чем отчасти и объясняется наше удовольствие. Следовательно, и здесь все еще наш смех вызван чем-то автоматическим, и этот автоматизм очень близок к простой рассеянности. Чтобы убедиться в этом, достаточно заметить, что комический персонаж смешон обыкновенно ровно настолько, насколько он не осознает себя таковым. Комическое *бессознательно.* <...>

В данный момент было бы бесполезно продолжать этот анализ. Переходя от падающего прохожего к доверчивому простаку, над которым подтрунивают, от розыгрыша — к рассеянности, от рассеянности — к возбуждению, от возбуждения — к различным извращениям воли и характера, мы проследили, как комическое все глубже и глубже внедряется в человеческую личность, не переставая, однако, в самых утонченных своих проявлениях напоминать нам то, что мы подмечали в его более грубых формах, — автоматизм и косность. Теперь мы можем составить себе первое — правда пока еще весьма отдаленное, смутное и неясное — представление о смешной стороне человеческой природы и об обычной роли смеха.

Жизнь и общество требуют от каждого из нас неустанного и настороженного внимания, позволяющего вникать в каждое данное положение, а также известной гибкости тела и духа, позволяющей нам приспособляться к этому положению. *Напряженность* и *эластичность* — вот две взаимно дополняющие друг друга силы, которые жизнь приводит в действие. А если их нет у тела? Это приводит к разного рода несчастным случаям, увечьям, болезням. А если их лишен ум? Отсюда всевозможные формы психических расстройств и помешательств. Если, наконец, то же происходит с характером, то мы являемся свидетелями глубокой неприспособленности к общественной жизни, нищеты, а порой и преступности. Как только эти имеющее важное значение для нашего существования недостатки устраняются (а они могут исчезать сами собой под влиянием того, что называют борьбой за выживание), личность может жить, и жить сообща с другими. Но общество требует еще и другого. Для него недостаточно просто жить, оно хочет жить хорошо. Опасность для общества заключается теперь в том, что каждый из нас, почувствовав биение самой жизни и удовлетворившись этим, во всем остальном может довериться автоматизму приобретенных привычек. Ему следует также опасаться того, что составляющие его члены, вместо того чтобы стремиться ко все более и более согласованному равновесию своих волений, довольствуются соблюдением лишь основ-

ных условий этого равновесия: обществу недостаточно раз и навсегда установленного согласия между людьми, оно требует от них постоянных усилий ко взаимному приспособлению. Малейшая *косность* характера, ума и даже тела должна, стало быть, настораживать общество как верный признак того, что в нем активность замирает и замыкается в себе, отдаляясь от общего центра, к которому общество тяготеет. Однако общество здесь не может прибегнуть к материальному давлению, поскольку оно не задето материально. Оно стоит перед чем-то, что его беспокоит, но это всего лишь симптом, едва ли даже угроза, самое большее — жест. Следовательно, и ответить на это оно сможет простым жестом. Смех и должен быть чем-то в этом роде — видом *общественного жеста*. Исходящее от него опасение подавляет центробежные тенденции, держит в напряжении и взаимодействии известные виды активности побочного характера, рискующие обособиться и заглохнуть, — словом, сообщает гибкость всему тому, что может остаться от механической косности на поверхности социального тела. Смех, стало быть, не относится к области чистой эстетики, поскольку он преследует (бессознательно и в большинстве случаев нарушая требования морали) полезную цель общего совершенствования. В нем есть, однако, и нечто от эстетики, потому что комическое возникает в тот самый момент, когда общество и личность, освободившись от забот о самосохранении, начинают относиться к самим себе как к произведениям искусства. Одним словом, если включить в особый круг те действия и наклонности, которые вносят замешательство в личную или общественную жизнь и карой за которые являются их же собственные естественные последствия, то вне этой сферы волнений и борьбы, в нейтральной зоне, где человек для человека служит просто зрелищем, остается известная косность тела, ума и характера, которую общество тоже хотело бы устранить, чтобы получить от своих членов возможно большую гибкость и наивысшую степень общественности. Эта косность и есть комическое, а смех — кара за нее.

Не будем, однако, требовать от этой простой формулировки объяснения всех комических ситуаций. Она подходит только для случаев простейших, азбучных, завершенных, в которых комическое свободно от всяких примесей. Мы возьмем ее в качестве *лейтмотива* всех наших объяснений. Ее нужно всегда иметь в виду, не сосредоточивая на ней внимания, — так хороший фехтовальщик должен держать в голове отдельные приемы фехтования, в то время как его тело непрерывно наступает.

Р.Р. Хок

Открытие природы любви*[1]

Иногда может показаться, что психологи-исследователи заходят в своих амбициях слишком далеко. В самом деле, как можно научно исследовать такое явление, как любовь? Какие бы определения мы ни давали любви, необходимо признать, что именно она оказывает влияние на очень большую часть нашего поведения. Если мы признаем это, становится очевидным, что психологов должно интересовать, что такое любовь, где ее истоки и как она «работает».

Многие считают, что Гарри Харлоу (Harry Harlow), психолог, занимающийся развитием человека, внес наибольший — после Фрейда — вклад в изучение того, как младенческий опыт человека влияет на его взрослую жизнь. Большая часть психологов признает, что неразрывная связь младенца и матери, материнские прикосновения и ласки, привязанность ребенка к матери (самому главному в его жизни человеку — человеку, который заботится о нем) — все это чрезвычайно важно и влияет на способность человека любить и иметь близкие отношения с другими людьми в последующей жизни. Постарайтесь-ка вспомнить, какой у вас был первый в жизни опыт любви? Это была та связь, которая возникла между вами и вашей матерью в момент вашего рождения. Но почему именно эта связь имеет такое огромное значение в жизни человека? Последователи Фрейда фокусируют внимание на важности женской груди и инстинктивных оральных тенденциях, свойственных ребенку в первый год жизни (знаменитая *оральная стадия*). Позднее бихевиористы противопоставили этому мнению свои взгляды, что все человеческое поведение связано с так называемыми основными потребностями: голод, жажда, инстинктивное стремление избежать боли. Мать может удовлетворить эти потребности, и кроме того, она постоянно обеспечивает ребенка питанием, и это обстоятельство все-

---

* *Хок Р.Р.* 40 исследований, которые потрясли психологию. Секреты выдающихся экспериментов. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. С. 171—180.

[1] Базовые материалы: *Harlow H.F.* The nature of love // American Psychologist. 1958. Vol. 13. P. 673—685.

мерно способствует усилению у ребенка ощущения близости с матерью. В результате мать начинает ассоциироваться у младенца с приятными событиями, и поэтому у ребенка развивается любовь к ней. Как в той, так и в другой концепции любовь представляется чем-то вторичным по сравнению с инстинктами или жизненно важными потребностями. Однако Харлоу обнаружил, что любовь и привязанность также могут быть базовыми потребностями, столь же сильными или даже еще сильнее, чем голод или жажда.

Для того чтобы раскрыть, как именно формируется любовь между ребенком и матерью, можно было бы поместить новорожденных детей в ситуации, когда мать удовлетворяет не все потребности ребенка, и при этом в целях исследования изменять различные компоненты окружения. Следовало бы препятствовать возникновению связи между матерью и ребенком или варьировать качество и силу этой привязанности, изменяя способность матери удовлетворять базовые потребности новорожденного ребенка. Однако по этическим причинам очевидно, что подобные исследования не могли проводиться на людях. Поскольку Харлоу, исследуя способность к обучению, в течение ряда лет работал с макаками-резус, для него было несложно начать исследования любви и привязанности с этими же испытуемыми. Биологически макаки-резус очень сходны с людьми. Харлоу считал также, что базовые реакции макак-резус на привязанность и любовь в раннем возрасте (такие проявления, как уход, физический контакт, ласка и прижимание малыша к себе) у людей, в общем, такие же. Вопрос, насколько этично проводить подобное исследование не с людьми, а с другими субъектами, будет рассматриваться дальше в этом разделе.

Теоретические основания

В предыдущих исследованиях Харлоу новорожденные обезьянки помещались в лабораторию, где о них заботились люди; там детенышей регулярно кормили из бутылочки, корм был правильно сбалансирован, и в условиях лаборатории маленькие обезьянки были даже лучше защищены от болезней, чем если бы они росли со своими естественными матерями. Харлоу обратил внимание, что эти детеныши очень привязываются к тряпичным подстилкам (хлопковым полотнищам), покрывающим дно клеток. Маленькие обезьянки прижимались к этим подстилкам, очень сердились и волновались, когда подстилки забирали, чтобы почистить. Эта привязанность была уже заметна у детенышей, которым был всего день от роду, и становилась сильнее по прошествии первых месяцев жизни. Харлоу констатирует, что совершенно явно

> малыш, человеческий или обезьяний, для того чтобы выжить, должен хвататься не только за соломинку, но уцепиться еще за что-то[2].

[2] См.: *Harlow H.F.* The nature of love // American Psychologist. 1958. Vol. 13. P. 675.

Если детеныш находился в клетке без мягкого покрытия, он плохо развивался, даже если получал все необходимые питательные вещества и медицинский уход. Когда в клетку подкладывали мягкую подстилку, маленькая обезьянка становилась здоровее и казалась более довольной. Поэтому Харлоу стал придерживаться взгляда, что у «младенцев»-обезьянок, кроме таких базовых биологических потребностей, как голод и жажда, по всей вероятности, существует еще некая базовая потребность в тесном контакте с чем-то теплым и успокаивающим. Чтобы проверить эти предположения, Харлоу и его коллеги решили «построить» для маленьких обезьянок различные типы экспериментальных «матерей».

Метод

Первая суррогатная мать, которую они сделали, состояла из гладкого деревянного «тела», покрытого губчатой резиной и теплой, мохнатой тканью *(terry* — ткань, на которой выступают колечки шерсти). В грудной части этого «тела» имелся «сосок», из которого поступало молоко, и внутри этой «груди» имелась электролампа для тепла. Затем исследователи сконструировали суррогатную мать другого типа, которая в меньшей степени была способна обеспечить мягкость и уют. Эта «мать» была сделана из проволочной сетки, которую скрутили таким образом, что она приняла примерно такую же форму, что и деревянная модель, чтобы обезьяний малыш мог прижаться к ней так же, как и к «матери», покрытой тканью. Эта проволочная мать тоже была снабжена действующей питающей «грудью» и тоже была способна обеспечить тепло. Другими словами, проволочная мать была идентична тряпичной матери, но она не могла дать того, что Харлоу назвал контактным комфортом *(contact comfort).*

Эти искусственные матери были помещены в отдельные маленькие секции, которые присоединялись на время кормления к клетке маленьких обезьянок. Восемь детенышей были случайным образом разделены на две группы, отличавшиеся источником получения пищи. Для одной группы кормилицей, снабженной бутылочкой с молоком, была «мать», покрытая тканью, а другую группу снабжала молоком проволочная «мать». Вам, несомненно, уже ясно, каковы здесь были интересы Харлоу. Он пытался понять, что в отношении маленьких обезьянок к матери зависит от ее функции как «кормилицы» и что — от того комфорта, который они получают при физическом контакте с ней. Затем обезьянок поместили в клетки, где детеныши имели доступ к обеим «матерям», и в течение первых пяти месяцев их жизни фиксировалось количество времени, которое они проводили с каждой из «матерей». Результаты были поразительными, но мы перейдем к ним немного позже.

Вслед за этими первоначальными опытами Харлоу хотел детально исследовать эффекты привязанности и контактного комфорта. Все знают, что когда ребенок пугается, то стремится найти успокоение и утешение у матери (или

другого человека, который заботится о нем в раннем младенчестве). Чтобы узнать, как будут вести себя обезьянки в подобных ситуациях с проволочной и тряпичной «матерями», Харлоу помещал в клетки различные объекты, которые вызывали у детенышей реакцию страха, например, бьющего в барабан заводного игрушечного медведя. (Для малыша-обезьянки этот мишка — ростом с саму обезьянку — казался чем-то очень страшным.) Исследователи наблюдали реакции обезьянок и тщательно фиксировали.

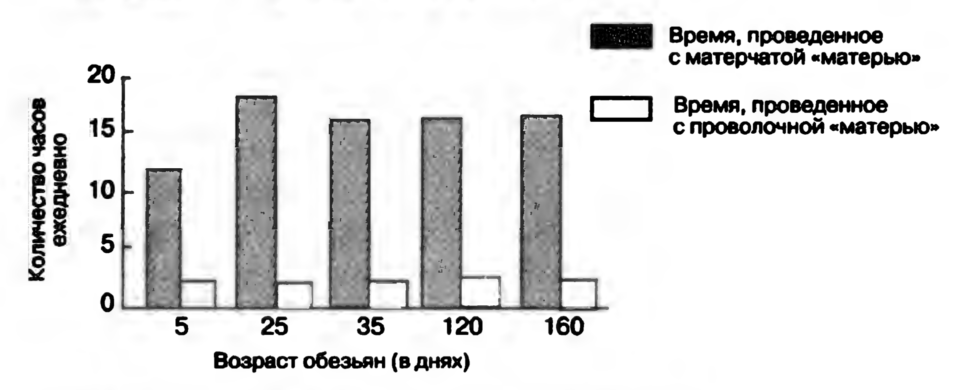
Другое исследование, которое выполнил Харлоу, получило название теста *открытого поля (open field test)*. Маленьких обезьянок помещали в небольшую незнакомую комнату, в которой находились различные предметы (деревянные чурбачки, шерстяные одеяла, контейнеры с крышками, свернутая бумага), с которыми при нормальных условиях обезьянки с удовольствием бы играли, трогали и возились бы с ними. Обезьянок помещали в комнаты только с тряпичной «матерью», вообще без матери или с проволочной «матерью». Идея опыта заключалась в том, чтобы проверить, как обезьянки адаптируются и исследуют эту странную ситуацию в присутствии «матери» или без нее.

Результаты

Вы помните, что в первом эксперименте все обезьянки имели доступ и к тряпичной, и к проволочной «матери». Для половины обезьянок матерчатая «мать» изначально была источником получения молока, а другой половине обезьянок этим источником служила проволочная «мать». Неудивительно — не так ли? — что обезьянки предпочитали матерчатую «мать», но впечатляет то, что даже среди тех, кто получал молоко от проволочной «матери», отмечено совершенно явное предпочтение матерчатой. В противоположность бытующим в то время теориям, удовлетворение таких биологических потребностей, как голод и жажда, практически не играло важной роли при выборе «матери». Тут ярко проявилось огромное влияние контактного комфорта для возникновения привязанности детеныша-обезьянки к матери. Рис. 1 иллюстрирует это влияние. После первых дней привыкания все обезьянки, независимо от того, у какой «матери» они получали молоко, каждый день проводили почти все время на матерчатой «матери». Даже те детеныши, которых кормила проволочная «мать», покидали тепло и комфорт матерчатой только для того, чтобы быстро поесть и немедленно вернуться к покрытому материей суррогату.

Две группы обезьянок в период, когда они росли только с матерчатой или только с проволочной «матерью», продемонстрировали важность контактного комфорта и в другом отношении. Обе группы этих малышей получали одно и то же питание и одинаково быстро набирали вес, но у детенышей проволочной «матери» молоко переваривалось хуже и у них случались частые приступы диареи. Это дает возможность предположить, что отсутствие мягкой матери вызывало у этих малышей психологический стресс.





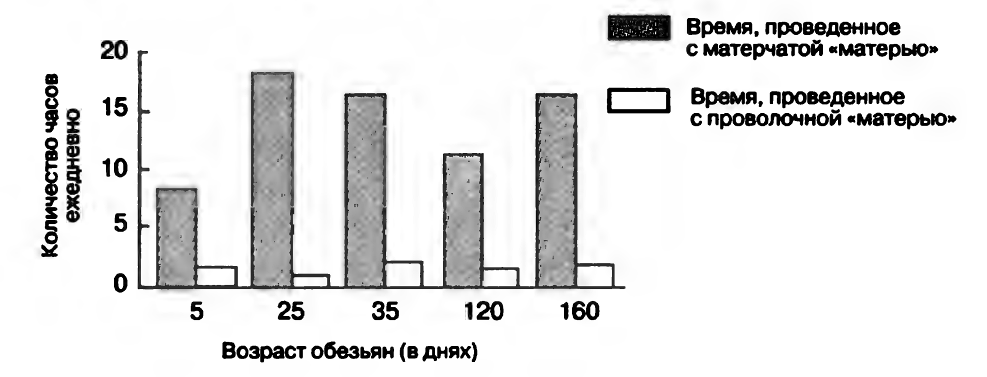


Рис. 1. Время, проведенное ежедневно с матерчатой и проволочной «матерями»

Результаты тестов с пугающим объектом дали дополнительные свидетельства привязанности маленьких обезьянок к матерчатой «матери». Когда обезьянкам казалось, что им что-то угрожает, они немедленно бежали к ней и прижимались, ища комфорта и защиты. По мере того, как обезьянки росли, эта реакция становилась даже сильнее. И вновь следует сказать, что здесь не имело значения, получали молоко обезьянки у проволочной или матерчатой «матери»; испугавшись, все они искали безопасности у мягкого, покрытого материей суррогата.

Возможно, вы замечали, что дети чувствуют себя в безопасности, когда родители где-то рядом, и в этом случае они проявляют больше любопытства и им больше хочется исследовать окружающие предметы. Зачастую они стремятся исследовать буквально все вокруг при условии, что могут видеть папу или маму. Необычная ситуация, созданная Харлоу, — или тесты открытого поля — должна была спровоцировать подобное поведение у обезьянок по отношению к их суррогатным матерям. Когда детенышей поместили в необычную для них комнату, все они немедленно бросились к матерчатой «матери», прижались к ней, уцепились, терлись своими телами об ее «тело», трогали и гладили ее. Через какое-то время эти обезьяньи малыши

> стали относиться к суррогатной матери как к источнику безопасности и базе для своих исследовательских вылазок. Они исследовали объект и манипулировали им, а затем возвращались к «матери», прежде чем решиться снова пуститься в приключения в этом странном новом мире[3].

Однако когда маленьких обезьянок поместили в ту же комнату, но без мягкой «матери», их реакции были совершено другими. Их парализовал страх, они начинали плакать, корчиться и сосать палец. Иногда они прибегали в ту часть комнаты, где обычно находилась «мать», потом начинали метаться от одного предмета к другому с криками и плачем. Когда присутствовала проволочная «мать», они вели себя таким же образом, что и в отсутствие «матери». Это поведение отмечалось у всех обезьянок, независимо от того, с какой «матерью» они росли (получали корм у матерчатой или у проволочной модели).

На последнем этапе исследования, после того как маленькие обезьянки перестали питаться одним лишь молоком и были переведены на твердую пищу (в возрасте от 5 до 6 месяцев), их отделили от «матери» на разные периоды времени. После самого длительного периода отделения (30 дней) обезьянок воссоединили с матерчатой «матерью» в той же самой ситуации «открытого поля», и когда это произошло, они бросились к «матери», забрались на нее, тесно прижались и стали тереться своими телами и мордочками о ее «тело». Затем они стали играть с суррогатной матерью, они покусывали и дергали матерчатое покрытие. Главное отличие было в том, что обезьянки не отходили от «матери», чтобы заняться исследованиями и поиграть с объектами в комнате, как они это делали раньше. По мнению Харлоу, совершенно очевидно, что потребность в контактном комфорте была сильнее, чем естественное желание изучить окружающее. Однако следует отметить, что это воссоединение длилось всего три минуты, и возможно, если бы опыт продлился, у маленьких обезьянок проявилось бы стремление исследовать окружающие предметы.

Обсуждение

Харлоу полагает, что опыты, описанные в этой статье, продемонстрировали огромную важность контактного комфорта в развитии привязанности детенышей обезьян к матерям. И в самом деле, этот фактор связи детеныша с матерью показал себя как значительно более важный, чем способность матери обеспечивать детенышу жизненно необходимое молоко.

И вот одна из многих причин того, что данное исследование смогло изменить взгляды психологов. Сделанные Харлоу выводы были по своей сути противоположны распространенному в то время мнению бихевиористов, которые выд-

[3] См.: *Harlow H.F.* The nature of love // American Psychologist. 1958. Vol. 13. P. 679.

вигали в качестве основного фактора привязанности малыша к матери то обстоятельство, что она вскармливает его молоком. Однако, как указывал Харлоу,

> главная функция ухода за ребенком, как фактора привязанности, состоит в том, что малышу обеспечен частый и тесный физический контакт с матерью. Конечно же, и человек жив не одним молоком[4].

Харлоу был убежден в том, что его выводы относятся и к людям (этот вопрос будет рассмотрен немного позже). Действительно, он предложил возможность практического применения своих выводов по отношению к людям. Харлоу считал, что по мере того, как социоэкономика увеличивает требования к семье, женщины все чаще будут работать вне дома. В то время, когда Харлоу занимался этими исследованиями, общество было обеспокоено данным вопросом; многие верили: чтобы правильно вырастить ребенка и вызвать у него чувство привязанности, совершенно необходимо именно присутствие матери. Харлоу утверждал, что ключом к успешному выполнению родительских обязанностей по отношению к маленькому ребенку является контактный комфорт, а *не способность женщины вскармливать ребенка своим молоком.* Американский мужчина способен на равных с женщиной участвовать в уходе за малышом и в его воспитании. Сейчас этот взгляд широко распространен, но в то время, когда Харлоу писал это, в 1958 году, подобные высказывания представлялись весьма революционными.

Критические замечания и значение сделанных выводов

Независимо от мнения самого Харлоу, считаете ли вы правильным утверждение, что процесс возникновения привязанности (или любви) у людей протекает так же, как у обезьян? Была проделана исследовательская работа, подтверждающая, что привязанность человеческих младенцев к людям, которые заботятся о них, возникает независимо от простого удовлетворения биологических потребностей малыша. Показано, что чем больше физического, «кожа к коже», контакта между матерью и ее младенцем, тем больше его привязанность[5]. Однако у людей процесс развития этой привязанности возникает гораздо медленнее — по прошествии первых шести месяцев после рождения, в то время как у обезьянок это происходит в первые несколько дней. Добавим, что только около 70% детей в возрасте до одного года на самом деле привязываются к взрослому человеку[6].

---

[4] См.: *Harlow H.F.* The nature of love // American Psychologist. 1958. Vol. 13. P. 677.

[5] См.: *Klaus M.H., Kennell J.H.* Maternal infant bonding. St. Louis: Mosby, 1976.

[6] См.: *Sroufe A.* Attachment classification from the perspective of the infant caregiver relationships and infant temperament // Child Development. 1985. 56. P. 1—14.

Многие люди, как раньше, так и в настоящее время, высказывают критические замечания относительно работы Харлоу, имея в виду этическую сторону проведения подобных экспериментов на маленьких детенышах обезьян. Проблема заключается в следующем: имеем ли мы, люди, право в целях исследования подвергать обезьян (или других животных) воздействию таких потенциально опасных ситуаций? В случае исследования Харлоу есть основания как для одного, так и для противоположного мнения. Одним из вариантов научного подхода к вопросу об этической стороне опыта является рассмотрение его потенциальной пользы для людей и общества. Считаете вы данное исследование этически правильным или нет, но полученные результаты оказали влияние на людей в нескольких аспектах.

К сожалению, в условиях нашей цивилизации многие дети вынуждены проводить часть жизни в различных детских учреждениях; происходит это из-за того, что родители не могут жить с ними и заботиться о них (детские дома), или из-за их заболеваний и других физических недостатков (учреждения больничного типа). Исследование Харлоу повлияло на то, как стала пониматься та забота, которую должны получать эти дети. Сейчас уже все понимают, что заботы об удовлетворении биологических потребностей, которую получают дети в подобных заведениях, недостаточно, и что малыши нуждаются в физическом контакте с другими людьми. Когда дети растут в приютах, необходимо, чтобы работающие там люди, няни и волонтеры, навещающие этих детей, как можно чаще трогали их, ласкали и брали на руки. Кроме того, в случаях, когда нет медицинских противопоказаний, для этих детей нужно почаще создавать ситуации, когда они могут видеть друг друга и физически контактировать (трогать друг друга), таким способом получая дополнительную порцию контактного комфорта. Конечно, подобные попытки удовлетворить потребности малыша в контактном комфорте на самом деле не заменят родительских ласк, но все-таки они несомненно лучше для ребенка, чем обычные официальные заботы.

Работа Харлоу вызывает оптимизм относительно возможности того, что дать ребенку материнскую заботу может и другой человек. Поскольку выяснилось, что для развития и адаптации ребенка не столь важно, кто его кормит, а более существенным является наличие контактного комфорта, биологическая мать перестала представляться единственным человеком, который в состоянии обеспечить ребенку надлежащую заботу и уход. Теперь и отцы смогли почувствовать себя более активными участниками процесса ухода за маленьким ребенком и его воспитания. Но, кроме этого, другие люди, заботящиеся о малышах, такие как няни (бэби-ситтеры) и работники центров, предоставляющих однодневный уход за ребенком в случае необходимости, могут считаться вполне приемлемым вариантом. И более того, эти открытия очень способствовали возникновению у людей желания взять в свою семью осиротевших детей, поскольку стало ясно, что приемные родители могут дать ребенку такой же контактный комфорт, что и биологические.

Наконец, ранние исследования Харлоу пролили свет на вопиющую проблему плохого обращения с детьми. Одним из удивительных аспектов взаимоотношений ребенка с обижающими его родителями представляется тот факт, что очень часто ребенок любит обидчика-родителя и сильно привязан к нему. Объяснить это со строгих бихевиористских позиций достаточно трудно. Но если привязанность является такой сильной базовой потребностью, как это полагает Харлоу, тогда данное чувство должно сильно перевешивать воздействие жестоких наказаний. Харлоу проверил это в своих более поздних исследованиях. Он придумал таких суррогатных матерей для своих обезьянок, которые могли время от времени отталкивать малышей. Одни «мамаши» выдавали сильные струи воздуха, другие выпускали «шипы», которые вынуждали маленьких обезьянок отойти. Оказавшись в подобной ситуации, обезьянки отходили на небольшое расстояние, а когда «мать» переставала выпускать воздух или убирала шипы, они возвращались и, как обычно, тесно прижимались к ней[7].

Современные разработки

На работу Харлоу продолжают часто ссылаться в исследованиях, касающихся влияния осязательных впечатлений, физического контакта и привязанности на эмоциональное здоровье. В одной из статей, упоминающей работу Харлоу 1958 года, описывается кросс-культурное исследование, сравнившее английских и испанских матерей относительно физического контакта, который они обычно имеют со своими детьми[8]. В статье отмечалось, что испанские матери более эмоционально проявляют свою любовь к малышам и больше контактируют с детьми «на уровне кожи». Исследователи использовали видеозаписи наблюдений общения матерей с их младенцами, и обнаружилось, что английские и испанские матери одинаково часто прикасаются к своим малышам, но физические контакты с детьми у испанских матерей были более тесными, и в них более страстно проявлялась любовь к ребенку, чем у английских матерей.

В другом исследовании, также обращавшемся к работам Харлоу, было показано, что физический контакт «кожа к коже» (получивший остроумное название *забота кенгуру)* имеет огромное значение для выживания и развития недоношенных детей и для формирования связи между ребенком и его матерью[9]. Важным результатом исследования стал вывод, что для недоношенных

---

[7] См.: *Rosenblum L.A., Harlow H.* Approach-avoidance conflict in the mother surrogate situation // Psychological Reports. 1963. Vol. 12. P. 83—85.

[8] См.: *Franco F., Fogel A., Messinger D., Frazier C.* Cultural differences in physical contact between Hispanic and Anglo mother-infant dyads living in the United States // Early Development and Parenting. 1996. 5(3). P. 119—127.

[9] См.: *Feldman R., Eidelman A.* Intervention programs for premature infants: How and do they affect development? // Clinics in Perinatology. 1998. Vol. 25(3). P. 613—629.

детей, попавших в больничную обстановку, нужно обеспечить необходимые физические контакты с ухаживающими за ними людьми. Конечно, соблюдая при этом осторожность, поскольку существует опасность заразить детей такой опасной инфекцией, которой недоразвитая иммунная система может оказаться неспособной оказать сопротивление.

Идеи Харлоу были применены также и в психотерапии. По мере того как за последние 40 лет развивались гуманистические и религиозные подходы к рассматриваемой проблеме, все большее внимание уделялось исцеляющим свойствам физического контакта. Однако с развитием этих подходов стали подниматься новые вопросы относительно этической стороны лечебного прикосновения к клиентам. Какими должны быть прикосновения и какова должна быть их частота, чтобы они действительно имели лечебное воздействие, и когда прикосновения выходят за рамки этических связей между психотерапевтами и их клиентами? Современное мнение склоняется к тому, что те, принятые в традиционном психоанализе правила, согласно которым врач не должен притрагиваться к пациенту, препятствуют успешному лечению. Психологи работают над определением того, какого рода физические контакты врача и пациента считаются приемлемыми в психотерапии[10].

Заключение

Было бы ошибочным считать, что Харлоу принадлежит некое монопольное право на определение природы любви. Однако можно с уверенностью сказать, что именно полученные им результаты изменили наш взгляд на связь между ребенком и матерью. Возможно, если выводы Харлоу хотя бы отчасти повлияют на принятые у нас обычаи, это принесет некоторую пользу. Например, Харлоу рассказывает, как однажды к нему пришла женщина, прослушавшая его сообщение о проделанном исследовании, и сказала: «Теперь я поняла, что я сделала не так! Просто я была проволочной матерью»[11].

---

[10] См.: Durana C. The use of touch in psychotherapy // Psychotherapy. 1998. Vol. 35(2). P. 269–280.

[11] См.: *Harlow H.F.* The nature of love // American Psychologist. 1958. Vol. 13. P. 677.

У. Вейтен,
М. Ллойд

Романтическая любовь*

Зайдите в книжный магазин, и вы увидите множество книг с названиями наподобие «Как стать любимым», «Любовь можно найти», «Мужчина, который не мог любить», «Женщина, которая любила слишком много», «Как пережить утрату любви». Включите радио и вы услышите многократно повторяющиеся слова «Я буду любить тебя вечно», «Любовь найдет дорогу», «Докажи свою любовь», «Бесконечная любовь», «Нас держит вместе любовь». Хотя бывают и другие виды любви, например, любовь родительская и любовь платоническая, все эти книги и песни посвящены предмету всепоглощающего интереса большинства из нас — *любви романтической.*

Любовь и романтика интересовали людей всегда. Однако, научное исследование любви началось только в 70-е годы. Прежде не без оснований считалось, что для научного исследования любовь является объектом неуловимым, — ее сложно определить, трудно измерить и зачастую трудно понять. Несмотря на это, в исследованиях любви психологи уже достигли некоторого прогресса. Поскольку в бытующих мнениях о любви царит полная неразбериха, мы начнем с изложения мифологических представлений о романтической любви.

Мифы о любви

Понятие романтической любви в нашей культуре в значительной степени идеализировано. На почве этой идеализации, а также благодаря телевидению и кинематографу процветают интересные и устойчивые мифы. В связи с этим, наша первая задача состоит в том, чтобы развеять некоторые из этих сомнительных представлений и сформировать реалистичный взгляд на любовь. Наше

---

* *Weiten W., Lloyd M.A.* Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 90s. 4th ed. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Co., 1994. P. 247—255. (Перевод Ю.Б. Дормашева).

обсуждение по большой части основано на работах Элейн Хатфилд (раньше Уолстер) и Элен Бершейд, которые исследовали любовь больше, чем, пожалуй, кто-либо еще[1]. Хотя эти авторы являются строгими исследователями, сделавшими существенный вклад в научное изучение любви, они, кроме того, хотели выявить обыденные, практические понимания природы любви.

Миф 1. *Если вы влюбляетесь, то знаете об этом.* Зачастую люди долго мучаются над вопросом, испытывают ли они подлинную любовь или всего лишь страстное влечение. Когда они делятся своими сомнениями с другими, то в ответ нередко слышат: «Если любовь настоящая, ты должен знать об этом». Это заявление, равносильное утверждению, что сомневающийся на самом деле не любит, просто неправильное. Ясно и быстро распознать любовь могут немногие. Большинству приходится бороться с сомнениями. Нет никакого, возвещающего о внезапном начале любви «грома среди ясного неба». Напротив, обычно любовь растет постепенно и сомнения в ней — явление абсолютно нормальное.

Миф 2. *Когда вспыхивает любовь, вы перестаете управлять своим поведением.* Этот миф предполагает, что любовь настолько сильна, что, попав в ее сети, мы теряем способность к разумному поведению. Хотя в утешение себе и можно сказать, что сердцу не прикажешь, эта рационализация может привести к серьезным ошибкам. Данный миф способствует тому, что в сердечных делах люди действуют безответственно. Но в итоге, безответственное поведение может привести к плачевным результатам — к заболеваниям, передаваемым половым путем (в том числе к СПИДу [синдрому приобретенного имунного дефицита — *ред.-сост.*], нежелательной беременности, несчастливому браку и многому другому. На ранних стадиях романтических отношений разобраться в своих интенсивных переживаниях особенно нелегко. Но именно поэтому, нам следует крайне осторожно принимать важные решения относительно сексуальных контактов и долгосрочных обязательств.

Миф 3. *Любовь является сугубо положительным опытом.* Наша идеализация любви иногда порождает нереалистичные ожидания, что любовь должна быть исключительно радостным опытом. В действительности любовь может доставить интенсивные отрицательные эмоции и сильное страдание. Амбивалентные чувства — явления для любви совершенно обычные. Это происходит отчасти потому, что мы склонны ожидать и требовать от любимого человека очень многого. Установлено, что к любимым и супругам мы относимся более критично и менее терпимо, чем к друзьям[2]. Нередко спрашивают: «Можете ли

---

[1] См.: *Berscheid E.* Some comments on love's anatomy: Or, whatever happened to old-fashioned lust // The Psychology of Love / R.J. Sternberg, M.L. Barnes (Eds.). New Haven: Yale University Press, 1988; *Berscheid E., Walster E.* Interpersonal Attraction. Reading: Addison Wesley, 1978; *Hatfield E.* Passionate and companionate love // The Psychology of Love / R.J. Sternberg, M.L. Barnes (Eds.). New Haven: Yale University Press, 1988; *Walster E., Berscheid E.* A little bit about love: A minor essay on a major topic // Foundations of Interpersonal Attraction. N.Y.: Academic Press, 1974.

[2] См.: *Davis K.E.* Near and dear: Friendship and love compared // Psychology Today. 1985. February. P. 22—30.

вы одновременно любить и ненавидеть другого человека?» Сам по себе, этот популярный вопрос говорит о том, что, по мнению многих людей, любовь сопровождается как чувством интенсивного гнева, так и высокой радости. Страсти могут завести нас и в низины, и в высоты эмоционального опыта.

Миф 4. *Настоящая любовь продолжается вечно.* Вечная любовь возможна, но к сожалению, рассчитывать на это не следует. Люди поддерживают устойчивость этого мифа довольно интересным образом. Если романтические отношения в конце концов распадаются, они делают вывод, что в данном случае настоящей любви не было вообще. В результате они понижают статус распавшейся любовной связи до простого увлечения. Эта рационализация позволяет человеку продолжить поиск того единственного, который отвечает великому идеалу любимого и, возможно, даст ему полное счастье. Более реалистично рассматривать любовь как удивительный, иногда разочаровывающий опыт, который может произойти в течение жизни неоднократно.

Миф 5. *Любовь может разрешить все проблемы.* Этот миф лежит в основе большинства несчастливых браков. Многие супружеские пары продолжают любыми способами тянуть лямку брака, несмотря на то, что вполне осознают свои проблемы (например, в общении и распределении половых ролей). С прекрасными намерениями, хотя и наивно, они говорят себе: «Пока мы любим друг друга, мы в состоянии справиться с нашими проблемами». Хотя подлинная любовь действительно помогает в разрешении супружеских проблем, она вовсе не является гарантией успеха. В действительности, получены интересные данные, согласно которым более важное значение может иметь не то, насколько вы *любите* своего партнера, а то в какой степени он или она вам *нравится*. Когда исследователи провели анализ корреляций множества переменных с показателем «успешности» романтических отношений, оказалось, что чувство симпатии к супругу коррелирует с успехом в этих отношениях в большей степени (0,62), чем любовь (0,54)[3] На основании столь небольшой разницы в показателях корреляции, полученных к тому же только в одном исследовании, невозможно сделать какие-то определенные выводы. Но все-таки, эти результаты повышают вероятность того, что в преодолении проблем супружеской жизни симпатия может оказаться более эффективной, чем любовь.

Сексуальная ориентация и романтическая любовь

Термин *сексуальная ориентация* означает предпочтение человека в эмоциональных и сексуальных связях с другими индивидами того же пола, другого пола или любого пола. *Гетеросексуалисты* пытаются установить эмоционально-сек-

[3] См.: *Sternberg R.J., Grajek S.* The nature of love // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 47. P. 312—329.

суальные связи с лицами другого пола, *гомосексуалисты* — с лицами своего пола и *бисексуалисты* — с лицами как своего, так и другого пола. В последнее время широко используются термины *гей* и *натурал*, обозначающие, соответственно, гомосексуалиста и гетеросексуалиста. Слово «гей» может обозначать гомосексуалистов любого пола. Однако многие женщины-гомосексуалисты предпочитают называть себя *лесбиянками*.

Большинство исследований романтической любви и любовных связей страдают от того, что проводятся с позиций гетеросексизма, т.е. допущения, что все индивидуумы и любовные связи являются гетеросексуальными. Например, в опросниках романтической любви и романтических отношений отсутствуют вопросы относительно сексуальной ориентации. При анализе данных такого опроса невозможно узнать имеет ли испытуемый в виду лиц противоположного или своего пола. Предполагая, что все испытуемые являются гетеросексуалами, исследователи описывают полученные данные, совершенно не учитывая существование гомосексуалистов. Конечно, поскольку большинство людей идентифицируют себя как гетеросексуалистов, гетеросексизм в научных исследованиях не приводит к существенным искажениям в выводах относительно гетеросексуалистов. Более важно то, что с позиций гетеросексизма гомосексульные любовные связи остаются невидимыми. Как следствие, о роли сексуальной ориентации в романтической любви психологи знают намного меньше, чем хотелось бы. В настоящее время гомосексуалистам стали уделять больше внимания. Опубликованные данные соответствующих исследований мы постараемся привести ниже.

В опыте любовных отношений биологический пол (мужской или женский) и идентификация с традиционными или нетрадиционными половыми ролями являются, по-видимому, факторами более решающими, чем сексуальная ориентация[4]. Согласно Линде Гарнетс и Грегу Киммелу — двум психологам, хорошо известным благодаря своим исследованиям геев и лесбиянок

> множество сходств, обнаруженных между гетеросексуальными и гомосексуальными парами, указывает на существование у них общей динамики внутри любовных отношений и сходного диапазона разнообразия этих отношений»[5].

Партнеры как гетеросексуальных так и гомосексульных пар хотят, чтобы у них были сходные характеристики, чтобы они придерживались сходных ценностей в вопросе любовных связей, сообщают о сходных уровнях удовлет-

---

[4] См.: *Garnets L., Kimmel D.* Lesbian and gay male dimensions in the psychological study of human diversity // Psychological Perspectives on Human Diversity in America / J.D. Goodshilds (Ed.). Washington: American Psychological Association, 1991; *Peplau L.A.* What homosexuals wants // Psychology Today. 1981. March. P. 28—38.

[5] См.: *Garnets L., Kimmel D.* Lesbian and gay male dimensions in the psychological study of human diversity // Psychological Perspectives on Human Diversity in America / J.D. Goodshilds (Ed.). Washington: American Psychological Association.. 1991. P. 170.

воренности своими отношениями и воспринимают эти отношения как любовные и доставляющие удовольствие.

По этим причинам в нашем обсуждении любви предполагается, что независимо от сексуальной ориентации *опыты любви* являются сходными. Исследование выявило некоторые различия между гомосексуальными и гетеросексуальными *отношениями* — например, в распределении домашних дел и властных полномочий.

Половые различия в отношении к любви

Различия в социализации мужчин и женщин, существующие в нашем обществе, явно сказываются на установках в отношении к любви. Традиционный стереотип предполагает, что женщины более романтичны, чем мужчины. Однако большинство исследований говорят обратное, — мужчины более романтичны, чем женщины. Например, мужчины получают более высокие оценки по романтическим шкалам и осознают любовь раньше, чем женщины[6]. В том же исследовании обнаружено, что в выборе супруга женщины более осторожны и рациональны, чем мужчины. Другие исследователи сообщают, что мужчины более легко влюбляются, а женщины с большей легкостью разлюбливают[7]. Кроме того, они обнаружили, что разрушение романтических отношений женщины переживают менее эмоционально, чем мужчины.

В целом, полученные данные говорят о том, что мужчины более романтичны, чем женщины. Однако, следует подчеркнуть, что женщины более романтичны в *выражении* любви, то есть, они больше говорят о своей любви и более охотно ее демонстрируют[8]. Установлено также, что женщины более чувствительны к проблемам, возникающим в отношениях между супругами[9].

Как же можно объяснить удивительный факт, что мужчины более романтичны, чем женщины? Возможно, это является отражением экономических реалий. Жены все еще находятся в экономической зависимости от своих мужей. Поэтому они могут предполагать, что решение о замужестве является решением относительно будущего стиля (статуса и дохода) их жизни. Согласно этой точке

---

[6] См.: *Kanin E.J., Davidson K.R., Scheck S.R.* A research note on male-female differentials in the experience of heterosexual love // Journal of Sex Research. 1970. Vol. 6. P. 64—72.

[7] См.: *Hill C.T, Rubin Z., Peplau L.A.* Breakups before marriage: The end of 103 affairs // Journal of Social Issues. 1976. Vol. 32. P. 147—168; *Rubin Z., Peplau L.A., Hill C.T.* Loving and leaving: Sex differences in romantic attachments // Sex Roles. 1981. Vol. 7. P. 821—835.

[8] См.: *Balswick J., Avertt C.P.* Differences in expressiveness: Gender, interpersonal orientation, and perceived expressiveness as contributing factors // Journal of Marriage and the Family. 1977. Vol. 39. P. 121—127.

[9] См.: *Hill C.T, Rubin Z., Peplau L.A.* Breakups before marriage: The end of 103 affairs // Journal of Social Issues. 1976. Vol. 32. P. 147—168.

зрения, романтизм в выборе потенциального партнера может быть роскошью, которую мужчины могут себе позволить с большей готовностью, чем женщины. Подобных исследований среди гомосексулистов насколько нам известно не проводилось. Поэтому мы не знаем, распространяется ли эта закономерность на всех женщин, и если да, то по тем же или каким-то другим причинам.

Теории любви

Чем любовные отношения отличаются от других видов тесных взаимосвязей? Можно ли опыт любви разбить на определенные ключевые компоненты? Являются ли некоторые из этих компонентов более важными, чем остальные? На такого рода вопросы отвечают новые теории, появившиеся в результате недавнего взрыва исследований романтических отношений. В этом разделе мы рассмотрим две особенно известные теории любви.

Треугольная теория любви

Треугольная теория любви Роберта Стернберга утверждает, что любой опыт любви имеет три компонента: близость, страсть и обязательство[10]. Каждый из этих компонентов представлен в виде вершины треугольника, благодаря чему эта теория и получила свое название (см. рис. 1).

Близость (intimacy) означает теплоту, сплоченность (closeness) и взаимное доверие (sharing) в отношениях. Признаками близости являются оказание и получение эмоциональной поддержки, желание содействовать благополучию любимого человека и делиться с ним своими глубокими переживаниями и приобретениями. Для достижения и сохранения чувства близости необходима полная откровенность (self-disclosure).

Страсть (passion) обозначает переживаемые в любовных отношениях интенсивные чувства (как положительные, так и отрицательные) и, в том числе, сексуальное желание. Стернберг предполагает, что хотя в большинстве случаев в интимных отношениях преобладают сексуальные потребности, в опыте страсти участвуют и другие потребности. К ним относятся потребности в принадлежности, самоуважении, доминировании, подчинении и самоактуализации. Например, когда мы ревнуем, под угрозой оказывается наша самооценка.

Обязательство (commitment) включает в себя решение и намерение сохранять любовные отношения несмотря на трудности и издержки, которые они могут повлечь за собой. Согласно Стернбергу обязательство имеет краткосрочный и долгосрочный аспекты. В краткосрочном аспекте оно относится к созна-

[10] См.: *Sternberg R.J.* A triangular theory of love // Psychological Review. 1986. Vol. 93. P. 119—135; *Sternberg R.J.* Triangulating love // The Psychology of Love / R.J. Sternberg, M.L. Barnes (Eds.). New Haven: Yale University Press, 1988.

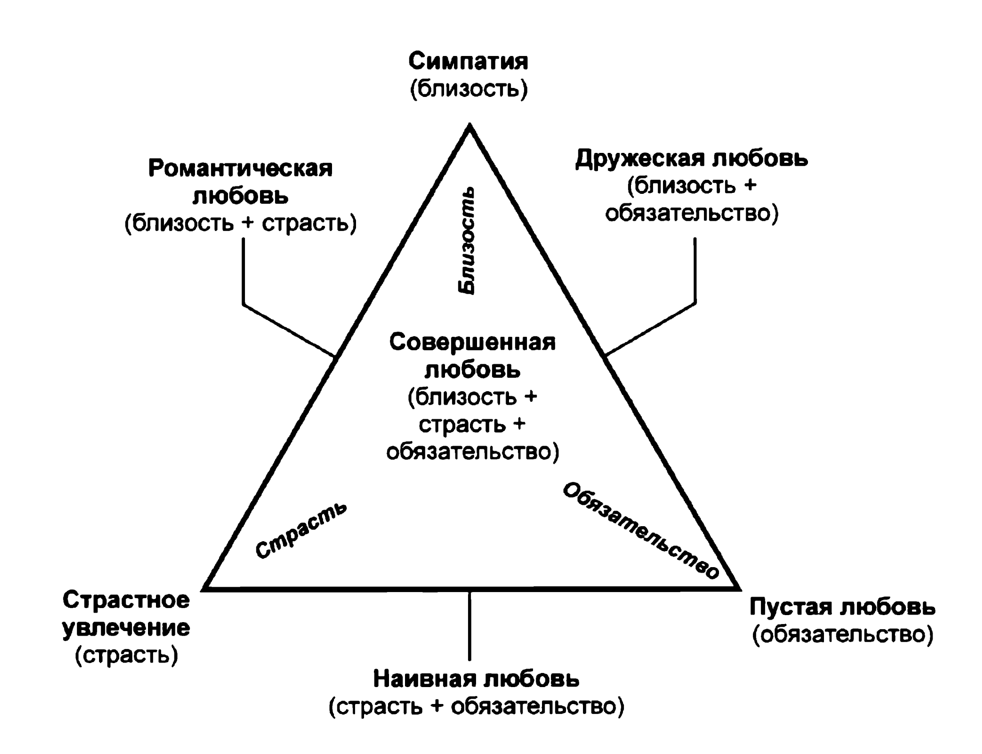


Рис. 1. Треугольная теория любви Стернберга

Согласно Роберту Стернбергу[11] любовь имеет три компонента: близость, страсть и обязательство. Здесь эти компоненты представлены как вершины треугольника. Случай отсутствия всех трех компонентов — нелюбовь — на рисунке не показан. Другие возможные комбинации этих компонентов дают семь видов любви

тельному решению, что мы кого-то любим. В долгосрочном аспекте оно отражает нашу решимость поддерживать устойчивость любовных связей. Хотя решение, что мы кого-то любим, обычно выносится до обязательства, некоторые принимают обязательство без сознательного решения, что они любят другого человека.

Стернберг описывает восемь различных типов отношений, получающихся в результате наличия или отсутствия тех или иных компонентов любви (см. рис. 1). Один из типов отношений, *нелюбовь,* на схеме не показан, поскольку определяется как отсутствие всех трех компонентов. Согласно Стернбергу большинство межличностных отношений или нерегулярных взаимодействий попадает именно в эту категорию.

Вверху треугольника расположена *симпатия* (liking). Она включает в себя переживание только одного компонента любви — близости. При симпатии мы чувствуем теплоту и задушевность (close) в отношениях с другими людьми, но не испытываем к ним страстных чувств и не принимаем обязательств.

[11] См.: *Sternberg R.J.* A triangular theory of love // Psychological Review. 1986. Vol. 93. P. 119—135.

Страстное увлечение (infatuation), представленное как вторая вершина треугольника, также включает в себя только один компонент любви, в данном случае — страсть. Когда люди говорят о любви «с первого взгляда», они переживают страстное увлечение. Стернберг упоминает три проблемы, обычно связанные со страстным увлечением. Во-первых, партнер любим только как идеализированный объект, как проекция потребностей того, кто его любит, а не как личность, которой он в действительности является. Во-вторых, страстное увлечение может стать навязчивым и поглощать время и энергию, необходимые для других деятельностей. В-третьих, поскольку страстное увлечение обычно захватывает только одного партнера, оно нередко приводит к страданиям.

Третья вершина треугольника — *пустая любовь* (empty love) является отношением, в котором в настоящем присутствует только обязательство. В нашей культуре любовные отношения этого вида обычно обнаруживается на последних стадиях долговременной связи. В других культурах, где браки устраивают родители, такая любовь обычно существует на первых стадиях супружеских отношений.

Остальные четыре вида любви в модели Стернберга получаются в результате комбинаций трех компонентов.

Комбинация страсти и обязательства дает *наивную любовь* (fatuous love). Любовь этого вида нередко случается при «ураганном ухаживании». Люди встречаются, влюбляются и вступают в брак настолько быстро, что для развития компонента близости не хватает времени. Когда страсть увянет, эти отношения, скорее всего, развалятся, поскольку обязательство, обычно поверхностное в этих случаях, не опирается на близость.

Комбинация близости и страсти в схеме Стернберга называется *романтической любовью*. Это значит, что два человека чувствуют сильное притяжение друг к другу и делятся крайне личной информацией. Однако в романтической любви отсутствует долгосрочное обязательство поддерживать любовные отношения. Возможно, что позднее компонент обязательства будет добавлен. Либо он не появится вообще, как это бывает в курортных романах (*summer love affair*). Романтическая любовь может начаться как страстное увлечение (только как страсть) или как симпатия (только как близость). При добавлении другого необходимого компонента в романтическую любовь может перейти любое из этих состояний.

Дружеская любовь (companionate love) состоит из комбинации близости и обязательства. Этот вид любви наблюдается в супружеских парах с увядшей страстью или в случаях продолжительной близкой дружбы. Согласно Стернбергу, когда страсть затихает, большинство романтических любовных отношений становятся дружескими. Для некоторых пар, относительный недостаток страсти, оказывается приемлемым. Другие же пары (или один из партнеров) могут быть мотивированы к поиску страсти на стороне. Либо они могут разрушить отношения дружеской любви для того, чтобы открылась возможность

развития новой романтической любви, которая в конце концов снова перейдет в дружескую.

Последняя, *совершенная любовь* (consummate love) получается в случае наличия всех трех компонентов — близости, страсти и обязательства. Несмотря на то, что большинство из нас хотят этой любви и стремятся к ней, достичь ее нелегко. Как вы можете предположить, еще труднее сохранить совершенную любовь.

Романтическая любовь как привязанность

Авторы второй теории, поднимающей целину в данной области, Синди Хейзан и Филип Шейвер обратили внимание не на компоненты любви, а на сходство между романтическими любовными отношениями и отношениями привязанности в младенческом возрасте[12]. Под *младенческой привязанностью* имеется в виду сильная эмоциональная связь, которую младенцы устанавливают в течение первого года своей жизни с теми, кто о них заботится. Хейзан и Шейвер предполагают, что младенческая и романтическая привязанность обладают рядом общих черт. К ним относятся сильное восхищение другим человеком, страдание при разлуке, попытки задержать контакт и проводить время вместе. Кроме того, они выдвинули интересную гипотезу, что наши романтические отношения в зрелом возрасте принимают ту форму, какую имели наши привязанности в младенчестве (см. рис. 2).

Согласно Хейзан и Шейверу, наши романтические отношения сходны по своей форме с паттернами привязанности, которые мы устанавливаем в младенчестве, и которые отчасти определяются родительскими стилями ухода за ребенком. На рисунке показаны предполагаемые связи между родительскими стилями, паттернами привязанности и интимными отношениями[13]. Исследование, проведенное Хейзан и Шейвером, инициировало шквал дальнейших исследований, в которых основные предположения этой поднимающей целину теории во многом подтвердились, хотя и оказалось, что связи между опытами младенческого и зрелого возраста, несколько более сложные, чем это показано на данном рисунке[14].

---

[12] См.: *Hazan C., Shaver P.* Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. P. 511—524.

[13] Стили родительского ухода за ребенком и стили привязанности взрослых описываются на основе: *Hazan C., Shaver P.* Parental caregiving style questionnaire. Unpublished questionnaire. 1986; *Hazan C., Shaver P.* Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. P. 511—524. Паттерны привязанности младенцев адаптировано по: *Shaffer D.R.* Developmental Psychology: Childhood and Adolescence. Pacific Grove: Brooks/Cole, 1989.

[14] См.: Shaver P.R., Hazan C. Adult romantic attachment: Theory and evidence // Advances in Personal Relationships. Vol. 4 / D. Perlman, W. Jones (Eds.). Bristol: Taylor and Francis, 1992.

Стиль родительского ухода за ребенком	*Младенческая привязанность*	*Стиль привязанности взрослого*
Теплый/отзывчивый Он/она, как правило, сердечны и отзывчивы; он/она знают, когда меня нужно поддержать, а когда предоставить мне возможность действовать самостоятельно; отношения между нами почти всегда спокойные; у меня нет особых сомнений в наших отношениях или недовольства ими. →	**Спокойная привязанность** Связь младенец/попечитель, при которой поощряется контакт и тесное сотрудничество; попечитель воспринимается как надежная опора при исследовании окружения. →	**Спокойный** Я сравнительно легко сближаюсь с другими людьми и доволен тем, что завишу от них, а они от меня. Меня мало тревожит, если кто-то отвернется от меня, или сойдется со мной слишком близко.
Холодный/отвергающий Он/она довольно холодны и сдержаны или отвергающие, малоотзывчивые; я не знаю его/ее предпочтений и чем он/она занимаются, когда отсутствуют; очень вероятно, что при первой же возможности они от меня избавятся. →	**Неконтактная привязанность** Связь младенец/попечитель, которая характеризуется незначительным протестом против отделения и тенденцией ребенка избегать или игнорировать попечителя. →	**Неконтактный** Я испытываю некоторый дискомфорт, когда сближаюсь с другими, мне нелегко довериться им и зависеть от них. Я нервничаю, когда кто-то слишком сближается со мной и нередко мои партнеры хотят более интимных отношений, чем те, которые для меня являются комфортными.
Амбивалентный/ непоследовательный Он/она явно непоследовательны в своих реакциях на меня; иногда они относятся ко мне с теплотой, иногда – нет; у него/ее есть собственный план действий, который часто не включает в себя восприимчивость и отзывчивость к моим нуждам; он/она определенно любят меня, но не всегда демонстрируют это должным образом. →	**Тревожно-амбивалентная привязанность** Ненадежная связь младенца с попечителем, характеризующаяся сильным протестом ребенка против расставания и тенденцией сопротивляться контакту, инициированному попечителем, особенно, после расставания. →	**Тревожно-амбивалентный** Я считаю, что другие люди не хотят вступать со мной в близкие отношения в той мере, в какой мне бы этого хотелось. Меня часто беспокоит, что мой партнер не любит меня и не хочет быть со мной. Я хочу полного слияния с другим человеком, и это желание иногда отпугивает от меня других людей.

Рис. 2. Младенческая привязанность и романтические отношения

Каковы же формы привязанности в младенчестве? Установлено, что эти ранние привязанности имеют качественно различные формы, соответственно которым младенцев можно разбить на три группы[15]. Большинство младенцев устанавливают *спокойную привязанность* (secure attachment). Тогда как другие при расставании с тем, кто о них заботится, проявляют сильную тревогу — синдром, названный *тревожно-амбивалентной привязанностью* (anxious-ambivalent attachment). Третья группа младенцев характеризуется *неконтактной привязанностью* (avoidant attachment), при которой хорошая связь со своим попечителем не устанавливается вообще.

Как образуются привязанности младенческого возраста? Исследования показали, что эти ранние привязанности связаны с детско-родительскими взаимодействиями. (Раньше в основном изучалось взаимодействие ребенка с матерью, недавно появились работы, направленные на исследования взаимодействия ребенка с отцом.) В области исследований привязанности обнаружены и описаны три стиля родительского поведения (*parienting*), определяющие качество привязанности. *Теплый / отзывчивый* (warm / responsive) подход в уходе за ребенком способствует формированию спокойной привязанности. *Холодный / отвергающий* (cold / rejecting) стиль связан с неконтактной привязанностью, а *амбивалентный / непоследовательный* (ambivalent / inconsistent) стиль — с тревожно-амбивалентной привязанностью.

Согласно Хейзан и Шейверу, опыты ранних связей создают сравнительно устойчивые стили отношений, которые мы переносим на романтические связи с партнерами. Они предполагают, например, что взрослый, у которого в младенчестве была тревожно-амбивалентная привязанность, проявит склонность к романтическим отношениям, окрашенным тревогой и амбивалентностью. В первом обзорном исследовании, проведенном Хейзан и Шейвером, эта теория нашла определенное подтверждение[16]. Они обнаружили, что любовные отношения взрослых можно разбить на три группы, соответствующие паттернам привязанности, наблюдаемым у младенцев. Конкретно, было установлено, что испытуемые распределяются по следующим трем категориям.

1. *Спокойные взрослые* (56% испытуемых). Люди этой категории сообщали, что легко вступают в контакт с другими людьми, что они доверяют другим людям и довольны, когда с другими людьми у них устанавливаются отношения взаимозависимости. Кроме того, возможность того, что партнер их бросит, их беспокоит крайне редко. Оказалось, что по сравнению с двумя другими группами, у испытуемых этой группы устанавливаются наиболее продолжительные

---

[15] *Ainsworth M.D. et al.* Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale: Erlbaum, 1978.

[16] См.: *Hazan C., Shaver P.* Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. P. 511—524.

любовные связи и меньше всего разводов. Своих родителей они описывали как относившихся с теплотой к ним и друг к другу.

2. *Неконтактные взрослые* (24% испытуемых). Эти индивидуумы говорили, что чувствуют некоторое неудобство, вступая в близкие отношения с другими людьми, и они с большим трудом достигают полного доверия к ним. Они сообщали о переживаниях ревности, эмоциональных пиках и падениях, страхе перед близостью в любовных отношениях. Отношения с родителями они описывали по сравнению с надежными взрослыми как менее теплые и оценивали своих матерей как холодных и отвергающих.

3. *Тревожно-амбивалентные взрослые* (20% испытуемых). Испытуемые этой категории говорили, что их партнеры избегают той близости, которую они хотели бы иметь, и тревожатся, что любимые их бросят. Кроме того, они сообщали, что в своих любовных отношениях испытывают чувство сильного сексуального притяжения и ревности. Отношения с родителями они описывали по сравнению с надежными взрослыми как менее теплые и чувствовали, что их родители живут в несчастливом браке.

Хейзан и Шейвер обнаружили, что процент взрослых, попадающих в каждую категорию, приблизительно равен проценту младенцев, попадающих в соответствующую категорию[17]. Кроме того, детские воспоминания испытуемых о своих отношениях с родителями соответствовали предположению, что в зрелом возрасте мы возрождаем опыт нашей младенческой привязанности. Конечно, для того, чтобы показать существование причинной связи между стилями младенческой и взрослой привязанности более убедительным образом, необходимо провести лонгитюдные исследования.

Понятно, что теория Хейзан и Шейвера привлекла значительный интерес, и соответствующие исследования были проведены в течение сравнительно короткого периода времени. Оказалось, что индивидуумы со спокойной привязанностью устанавливают более преданные, доставляющие удовольствие, взаимозависимые и хорошо регулируемые отношения, чем люди с тревожно-амбивалентным или неконтактным стилями привязанности[18]. Кроме того, было установлено, что тревожно-амбивалентный стиль связан с более непродол-

---

[17] См.: *Hazan C., Shaver P.* Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. P. 511—524.

[18] См.: *Collins N.L., Read S.J.* Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. № 4. P. 644—663; *Hendrick C., Hendrick S.S.* Research on love: Does it measure up? // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 784—794; *Kobak R.R., Sceery A.* Attachment at late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others // Child Development. 1988. Vol. 59. P. 135—146; *Levy M.B., Davis K.E.* Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics // Journal of Social and Personal Relationships. 1988. Vol. 5. P. 439—471; *Simpson J.A.* Influence of attachment styles on romantic relationships // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59. № 5. P. 971—980.

жительными любовными отношениями или с их отсутствием, а неконтактный стиль — с более непродолжительными связями[19].

Исследование стилей привязанности взрослых и откровенности (*self-disclosure*), проведенное в Израиле на студентах последнего курса, показало, что на ранних стадиях социального взаимодействия спокойные и тревожно-амбивалентные испытуемые более открыты, чем неконтактные[20]. Спокойные люди более податливы к откровенности и с большей чуткостью относятся к собеседникам, чем неконтактные и тревожно-амбивалентные. Эти данные в целом подтверждают теорию стилей привязанности взрослых и романтической любви, предложенную Хейзан и Шейвером. Однако с целью разработки этой интересной теории необходимо провести гораздо больше исследований.

Ход романтической любви

Должна ли страсть увянуть? К сожалению, ответ на этот вопрос будет однозначно положительным — да. Некоторые теоретики считают, что сильное притяжение и возбуждение по отношению к любимому человеку предопределенным образом идут на убыль. Например, в своей треугольной теории любви Стернберг выдвигает гипотезу, что страсть сначала достигает своего пика, а затем резко снижается. Близость и обязательство, напротив, с течением времени возрастают, хотя и с разной скоростью (см. рис. 3).

Согласно Стернбергу три компонента любви меняются со временем различным образом[21] . Он предполагает, что страсть в любовных отношениях сравнительно рано достигает своего пика и затем падает. Близость и обязательство, напротив, строятся постепенно.

Элен Бершейд и Элейн Хатфилд на основании своих исследований также приходят к выводу, что страстная любовь рано достигает своего пика и затем с трудом сопротивляется выветриванию во времени. В начале, пока любовь «слепа», мы создаем крайне идеализированный портрет любимого человека. Но с течением времени вторжения реальности зачастую смывают эту идеализированную картину.

---

[19] См.: *Collins N.L., Read S.J.* Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. № 4. P. 644—663; *Feeney J.A., Noller P.* Attachment style as a predictor of adult romantic relationships // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. № 2 . P. 281—291; *Shaver P.R., Brennan K.A.* Attachment styles and the «big five» personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes // Personality and Social Psychology Bulletin. 1992. Vol. 18. № 5. P. 536—545.

[20] См.: *Mikulincer M., Nachshon O.* Attachment styles and patterns of self-disclosure // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61. N 2. P. 321—331.

[21] См.: *Sternberg R.J.* A triangular theory of love // Psychological Review. 1986. Vol. 93. P. 119—135.

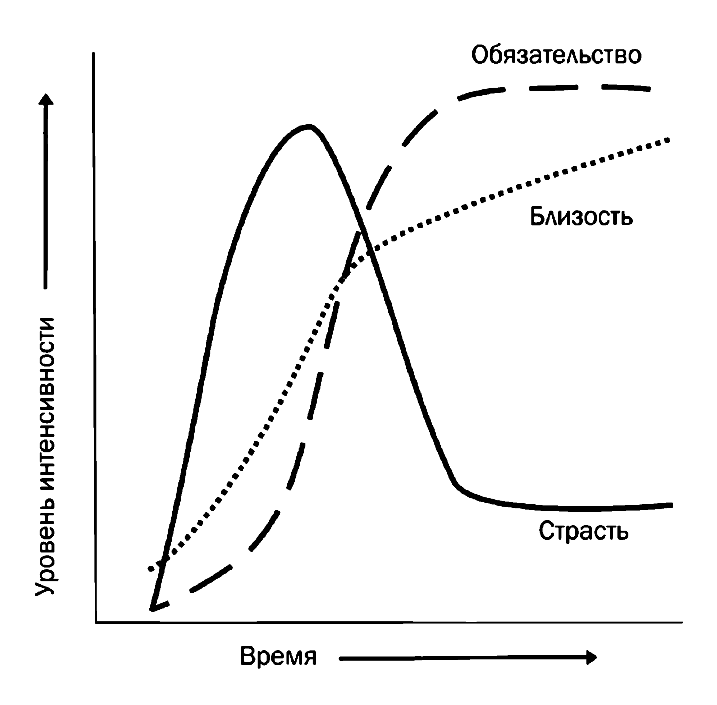


Рис. 3. Ход любви во времени

Должно ли падение страсти привести к гибели романтической любви? Не обязательно. Когда страсть увядает, некоторые любовные связи действительно распадаются. Однако многие из них переходят в иные, но все же доставляющие удовлетворение, фазы своего развития. Для ответа на вопрос, почему одни любовные отношения сохраняются, а другие увядают, было проведено исследование, результаты которого вкратце представлены в следующем разделе.

Почему любовные отношения прекращаются

Большинство людей считают опыт любви опьяняющим и хотят, чтобы он продолжался всю жизнь. Действительно, когда мы охвачены страстной любовью, трудно поверить, что наши чувства к другому человеку не будут пожизненными. К сожалению, одни любовные связи выдерживают проверку временем, другие же — нет.

В недавно проведенном исследовании помолвленных пар (*dating couples*) студентов старшего курса было обнаружено, что 42% пар, определивших свои любовные отношения как крайне тесную межличностную связь, распались в течение 9 месяцев[22]. Сходно, в лонгитюдном исследовании пар, проживающих

[22] См.: *Berscheid E., Snyder M., Omoto A.M.* The relationship closeness inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 792—807.

Таблица 1

Причины распада пар

Факторы	Сообщения женщин (%)	Сообщения мужчин (%)
Факторы взаимодействия		
Скука в отношениях	77	77
Разница в интересах	73	61
Разница в образовании	44	47
Разница в интеллекте	20	10
Противоречие в сексуальных установках	48	43
Противоречие в представлениях о супружеской жизни	43	29
Факторы, не связанные с взаимодействием		
Желание женщины быть независимой	74	50
Желание мужчины быть независимым	47	61
Интерес женщины к кому-то еще	40	31
Интерес мужчины к кому-то еще	18	29
Проживание на далеком расстоянии	28	41
Давление родителей жены	18	13
Давление родителей мужа	10	9

в районе Бостона, сообщается, что на протяжении двух лет распалась почти половина (45%)[23]. В этом же исследовании были получены интересные данные, проливающие свет на причины разводов. Авторы исследования в течение двух лет изучали 200 пар (состоящие в основном из студентов университета). К участию в исследовании допускались устойчивые (*going steady*) пары, партнеры которых утверждали, что любят друг друга. Объяснения партнеров, почему они разошлись, представлены в таблице 1.

На основании данных этого и других исследований можно сделать вывод о существовании трех главных факторов распада романтических отношений.

1. *Преждевременное обязательство*. Почти во всех объяснениях развода встречаются вещи, о которых партнеры могли бы узнать, если бы делились личной информацией в течение более или менее продолжительного времени. Большинство людей принимают романтические обязательства, не потратив достаточно времени на то, чтобы узнать каков их партнер в действительности. Позже они обнаруживают, что на самом деле не нравятся друг другу, либо понимают, что у них мало общего.

[23] См.: *Hill C.T, Rubin Z., Peplau L.A.* Breakups before marriage: The end of 103 affairs // Journal of Social Issues. 1976. Vol. 32. P. 147—168.

2. *Неэффективные умения разрешения конфликтов.* Подавляющее большинство пар сообщают о том, что у них бывают ссоры. Например, в одном исследовании 1000 помолвленных пар о ссорах сообщили 80%[24]. Любопытно, что вероятность разногласий увеличивается, по мере того как партнеры больше узнают друг о друге и становятся более взаимозависимыми. Например, в одном исследовании было установлено, что пары, помолвленные после поверхностного знакомства, ссорятся меньше, чем те, в которых партнеры знали друг друга давно[25]. К сожалению, большинство людей не знают конструктивных способов разрешения конфликтов. Неспособность к эффективному разрешению конфликтов является ключевым фактором разрушения романтических отношений.

3. *Наличие более притягательной любовной связи.* Приведет ли разрушающаяся связь к окончательному распаду, во многом зависит от наличия более притягательной альтернативы. Все знают индивидуумов, которые не прерывают не удовлетворяющие их любовные отношения до тех пор, пока не установят новую любовную связь.

Как сохранить любовные отношения

Можем ли мы что-то сделать, чтобы наши любовные отношения были устойчивыми? Удивительно, что этот важный вопрос был поставлен исследователями только недавно. К счастью, уже появились работы, на основании результатов которых мы можем дать некоторые рекомендации.

1. *Будьте предельно откровенными и не жалейте времени на то, чтобы узнать другого человека прежде, чем вы примете долгосрочное обязательство.* В недавно проведенном исследовании, в основе которого лежала теория Стернберга, было обнаружено, что наилучшими прогностическими показателями продолжительности любовных отношений помолвленных пар являются уровни обязательства и близости в этих парах[26]. Следовательно, помочь в повышении устойчивости любви могут раннее внимание к закладке фундамента близости в здание любовных отношений и постоянные обоюдные усилия, направленные на построение обязательств. Эти факторы явно выступили в ответах живущих долгое время супружеских пар на вопрос почему, по их мнению, их любовные отношения продолжаются так долго[27]. Наиболее частыми ответами 351 супружеских пар с семейным стажем в 15 и более лет были: 1) дружба («Мой супруг

---

[24] См.: *Burgess E., Wallin P.* Engagement and Marriage. Philadelphia: Lippincott, 1953.

[25] См.: *Braiker H.B., Kelley H.H.* Conflict in the development of close relationships // *Social* Exchange in Developing Relationships / R.L. Burgess, T.L. Huston (Eds.). N.Y.: Academic Press, 1979.

[26] См.: *Hendrick S.S., Hendrick C., Adler N.L.* Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. № 6. P. 980—988.

[27] См.: *Lauer J., Lauer R.* Marriages made to last // Psychology Today. 1985. June. P. 22—26.

нравится мне как личность»); 2) обязательство поддерживать любовную связь («Я хочу, чтобы наши любовные отношения процветали»); 3) сходство в ценностных ориентациях и во взглядах на проблемы любовных отношений («Мы согласны в том, как и насколько часто можно демонстрировать любовное стремление»); и 4) положительные чувства друг к другу («Мой супруг становится все более и более интересным»).

2. *Подчеркивайте положительные качества вашего партнера и положительные стороны вашей любовной связи*. Это легко удается на ранней стадии любовных отношений, но по мере их продолжения становится все труднее и труднее. Дело в том, что когда спадает начальный жар любовных отношений, мы возвращаемся к обычной тенденции приписывания своих негативных действий внешним причинам, а негативных действий наших партнеров их внутренним причинам. Эта тенденция может перерасти в хроническую привычку обвинять во всех проблемах другого человека, а не брать, как это следовало бы, ответственность на себя. По иронии судьбы, супруги обычно делают больше отрицательных заявлений и меньше положительных в отношении друг к другу, чем к другим людям (возможно, то же происходит и у людей, связанных обязательствами иного рода)[28]. У терпящих бедствие супружеских пар эта тенденция встречается чаще, чем среди благополучных пар. К сожалению, когда таким образом ведет себя один из партнеров, то другой нередко отвечает ему тем же. Такое развитие отношений может привести в движение паттерн взаимного негативизма (*reciprocal negativity*), ухудшающий положение дел в еще большей степени. Следовательно, в старой песне, где нам советуют «подчеркивать положительное, игнорировать отрицательное» содержится много здравого смысла.

3. *Овладевайте эффективными умениями разрешать конфликты*. Так как конфликты возникают в любовных отношениях любого рода, важно научиться успешно с ними справляться. В первую очередь полезно научиться видеть разницу между мелкими неприятностями и важными проблемами любовных отношений. Мы не умеем рассматривать второстепенные неприятности в перспективе и определять, насколько они с этой точки зрения незначительны. Но если проблемы действительно важные, то, как правило, следует преодолеть искушение замаскировать их, надеясь, что они исчезнут. Важные проблемы редко исчезают сами по себе, и, если неизбежное обсуждение этих проблем откладывается, маскировка накапливается и разобраться в различных вопросах и чувствах будет гораздо труднее.

---

[28] См.: *Billings A.* Conflict in distressed and nondistressed married couples // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1979. Vol. 47. P. 368—376; *Birchler G.R., Weiss R.L., Vincent J.P.* Multimethod analysis of social reinforcement exchange between martially distressed and nondistressed spouse and stranger dyads // Journal of Personality and Social Psychology. 1975. Vol. 31. P. 349—360; *Koren P., Carlton K., Shaw D.* Marital conflict: Relations among behaviors, outcomes, and distress // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1980. Vol. 48. P. 460—468.

Р. Фрэнкин

Счастье*

Существуют два способа операционального определения счастья. Первый — попросить людей дать оценку по шкале от 1 до 10 того, насколько хорошо они чувствуют себя в данный момент. Чтобы получить средний показатель позитивного аффекта, испытуемому периодически сигнализируют на пейджер, чтобы он зафиксировал свое эмоциональное состояние в данный момент. Среднее от этих оценок будет искомой величиной. Одной из наиболее предпочтительных является также методика оценки субъективного благополучия (СБ). Благодаря ряду вопросов она позволяет выяснить когнитивную и аффективную оценку человеком собственной жизни. Лицам, имеющим высокие показатели СБ, свойственно следующее:

- множество позитивных эмоций;
- малое число негативных эмоций;
- стремление заниматься интересной деятельностью;
- удовлетворенность собственной жизнью[1].

Было обнаружено, что люди с такими показателями имеют множество желательных качеств. Они чаще участвуют в общественной деятельности, более симпатичны окружающим, реже разводятся, живут дольше, более успешны в профессиональной деятельности и имеют более высокие доходы.

Культурные различия проявляются в том, как люди решают, счастливы ли они, удовлетворены ли собственной жизнью. В тех национальных культурах, где преобладает индивидуализм, (например, в США) ориентируются на собственные чувства, используя позитивный аффект как предсказатель удовлетворенности жизнью. В обществах же, где доминирует коллективизм (например, в Южной Корее), люди ориентируются на социальные нормы, которыми и

---

* *Фрэнкин Р.* Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2003. С. 499—503.

[1] См.: *Diener,* 2000. [В ряде случаев библиографические ссылки в источнике приводятся не полностью. — *Ред.-сост.*]

продиктованы критерии удовлетворенности. Кроме того, представители коллективистских культур, оценивая собственную жизнь, чаще принимают во внимание мнение семьи и друзей[2].

Два мифа об истоках счастья

Миф 1. ***Жизнь трудна и счастливы совсем немногие.*** Исторически сложилось так, что многие авторы — от Альбера Камю и Теннесси Уильямса до Бертрана Рассела (1930/1985) — думали, что счастливы лишь немногие, а достичь успеха — трудная задача. Некоторые психологи даже полагают, что лишь 10-20% людей по-настоящему счастливы[3]. Однако, судя по тому, что говорят сами люди, создается совершенно иное впечатление. На рис. 1 приведены данные 916 опросов, в которых приняли участие более 1,1 млн. людей 45 национальностей. Из рисунка определенно явствует, что в целом люди довольно счастливы[4].

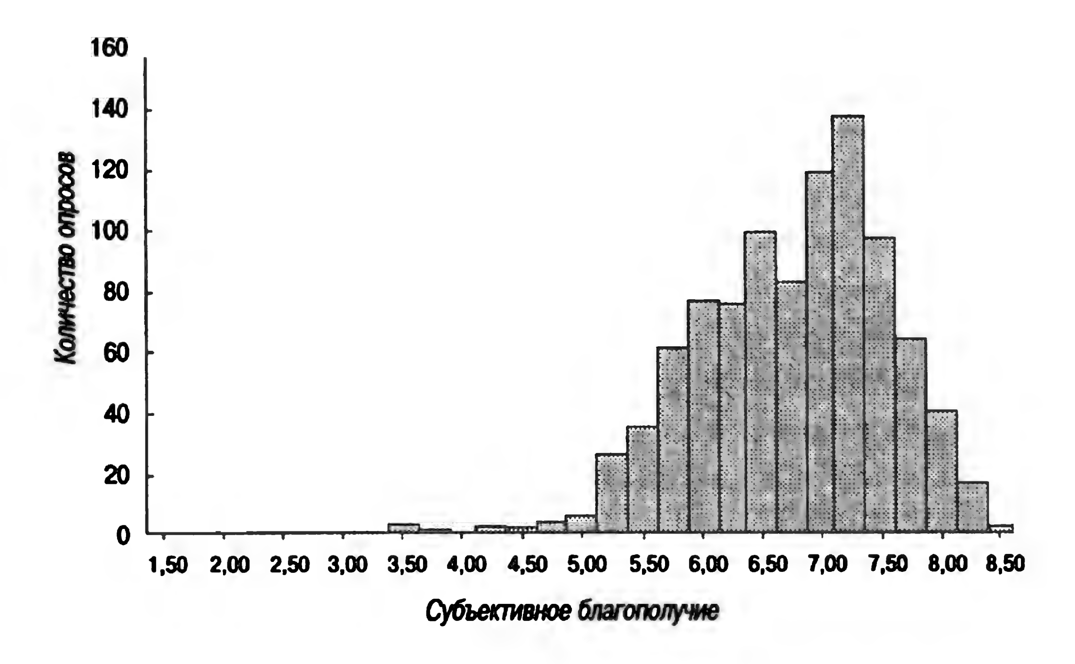


Рис. 1. Данные 916 опросов, в которых приняли участие 1,1 млн. людей 45 национальностей[5]

Ответы приводились в соответствии со шкалой от 0 до 10, где 5 — нейтральный ответ, а 10 — высший уровень. Средний уровень субъективного благополучия составил 6,75

---

[2] См.: *Suh, Diener, Oishi, Triandis,* 1998.

[3] См.: *Hart,* 1988; *Winocur,* 1987.

[4] См.: *Myers,* 2000.

[5] См.: *Myers D.G., Diener E.* The Pursuit of Happiness // Scientific American. 1996. Vol. 274. P. 54—55.

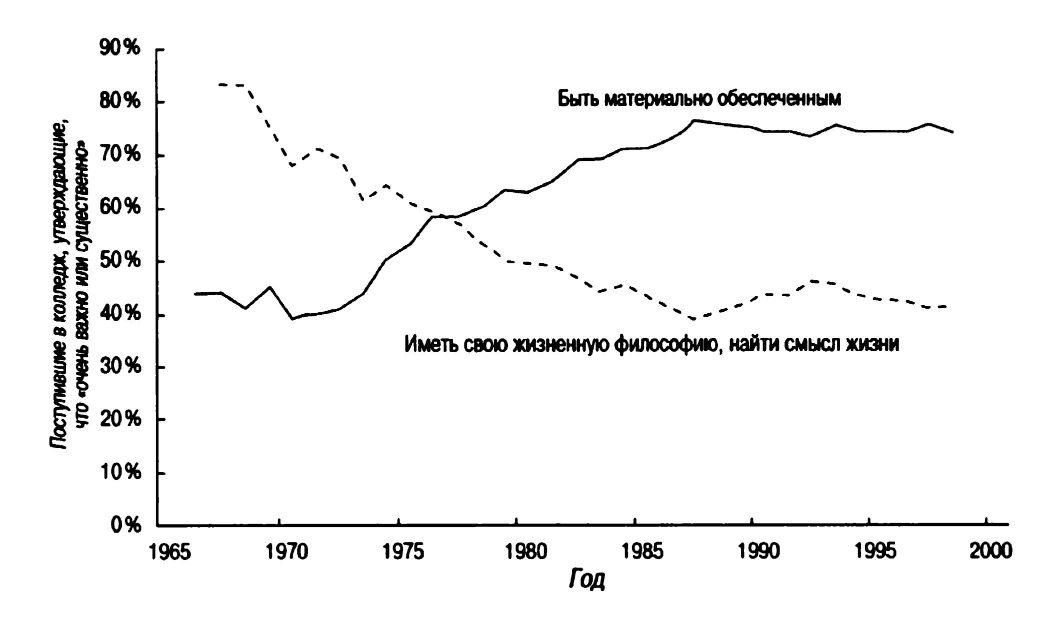


Рис. 2. Изменяющийся материализм[6]

По данным ежегодных опросов более чем 200000 американских студентов, поступающих в колледж. Общая выборка составляет примерно 6,5 млн. студентов

Миф 2. *Деньги делают человека счастливым.* Думая, что деньги сделают их счастливыми, люди покупают лотерейные билеты; записываются на курсы повышения квалификации, чтобы добиться карьерного роста; меняют место работы. Действительно, данные исследований показывают, что деньги весьма важны. Они позволяют удовлетворить базовые потребности, например в пище, крове, одежде. Однако, что интересно, в странах с валовым национальным продуктом, составляющим $8000 на человека, положительная корреляция между богатством и благополучием исчезает[7]. Это свидетельствует о том, что, если базовые потребности удовлетворены, дальнейший рост доходов не делает человека более счастливым. Дэвид Лайккен, опираясь на собственные исследования, заметил:

Люди в рабочих комбинезонах, едущие на работу в автобусе, в целом не менее счастливы, чем те, кто едет в деловом костюме на собственном «Мерседесе»[8].

Обследование внезапно разбогатевших людей показывает, что подобная удача действительно повышает уровень субъективного благополучия, но только на краткий срок[9]. Как отмечает Майерс,

---

[6] См.: *Myers D.G.* Funds, Friends, and Faith of Happy People // American Psychologist. 2000. Vol. 55. P. 56—67.

[7] См.: *Myers,* 2000.

[8] См.: *Lykken D.* 1999. P. 17.

[9] См.: *Brickman, Coates, Janoff-Bulman,* 1978.

из-за нашей способности привыкать к славе и богатству вчерашняя роскошь может вскоре стать сегодняшней необходимостью и завтрашним пережитком прошлого[10].

Нет никаких доказательств, что деньги как таковые приносят счастье. Но существует немало подтверждений уверенности людей в том, что те очень важны или даже абсолютно необходимы для хорошей жизни. Когда студентов колледжей просили оценить, насколько важно или существенно для хорошей жизни «быть финансово обеспеченным» и «иметь свою жизненную философию, найти смысл жизни», выявилось, что за последние 35 лет произошел сдвиг в сторону материализма[11] (рис. 2). По мнению исследователей, в этом главную роль сыграли СМИ, пропагандирующие идею о том, что «потребление» различного рода товаров сделает нас счастливыми[12]. <...>

На пути к счастью

Многие авторы придерживаются той идеи, что мы можем добиться счастья и помочь стать счастливыми другим людям. В этом разделе мы обсудим некоторые выводы, вытекающие из современного понимания того, что же приносит людям счастье. Постараемся избежать рассуждений, не проверенных психологическими исследованиями. Первое, на что я хотел бы обратить ваше внимание в этом практическом приложении, — важность установления хороших социальных отношений. Эта идея основана на исследованиях в области психологии личности. По результатам метаанализа было установлено, что счастье положительно связано с экстраверсией и дружелюбием. Первая имеет отношение к *количеству* друзей, а второе — к *качеству* дружеских отношений[13]. Другие авторы, анализирующие литературу, посвященную проблеме счастья, считают вполне доказательным, что главное для него — социальные отношения[14]. Многие исследования полагают, что мы отошли от своих биологических корней[15]. Хотя этому есть целый ряд объяснений, остановимся на двух из них. Во-первых, по-видимому, мы усвоили понятие эгоизма, коренящееся в индивидуализме[16]. Западная философия имеет долгую историю развития в рамках индивидуализма, который сам по себе не так уж и плох. Проблема в том, что на каком-то этапе мы отказались от своих социальных отношений. Миллер и дру-

[10] См.: *Myers,* 2000. P. 60.

[11] См.: *Sax, Astin, Korn, Mahoney,* 1998.

[12] См.: *Diener,* 2000.

[13] См.: *DeNeve, Cooper,* 1998.

[14] См.: *Myers,* 1993, 2000.

[15] См.: *Buss,* 2000.

[16] См.: *Miller,* 2000.

гие ученые утверждают, что средствам массовой информации, и особенно рекламе, удалось внушить людям идею, что счастье является результатом потребления. Кроме того, реклама смогла внушить мысль, что хорошие социальные отношения обусловлены потреблением продуктов, которые улучшают наш внешний вид, запах, но не развитием социальных навыков, включая эмпатию и отзывчивость.

Басс указывает четыре направления развития[17]. По его предположению, мы выжили, потому что наша судьба была связана с «общей судьбой», как это назвали Собер и Уилсон[18]. Некоторые из предложенных рекомендаций подтверждены результатами исследований других авторов.

1. *Поддерживайте тесные родственные отношения.* Басс утверждает, что нам необходимо вернуться к своим корням. Мы должны посмотреть назад и понять, как жили наши предки. Басс считает, что родственники, поддерживающие в трудную минуту, придают человеку уверенность. Он признает, что не всегда возможно или даже целесообразно жить вместе, но это не причина, чтобы не переписываться, не звонить и т.п. Как гласят некоторые рекламные слоганы, мы можем оставаться на связи. Существование родственников делает нас счастливее, и исследования свидетельствуют, что если родные живут где-то поблизости, снижается вероятность применения насилия, особенно избиения жен.

2. *Устанавливайте истинно дружеские отношения.* Туби и Космидес утверждают, что в современном урбанизированном обществе многим людям не хватает дружеских отношений[19]. Обрести их непросто. Подчас некоторые люди оказываются вашими друзьями до первой беды. Смысл установления истинной дружбы — поиск людей, похожих на вас, уважающих вас как личность, ценящих ваши умения и способности. Чтобы установить такие отношения, нужно стать человеком, с которым вам самому бы хотелось дружить.

3. *Перейдите от конкуренции к сотрудничеству.* Басс утверждает, что у людей в ходе эволюции сформировались механизмы, определяющие стремление достичь преимущества за чужой счет, механизмы получения удовольствия от неудач других, зависти к тем, кто более преуспел в достижении поставленных целей. И в самом деле, установлено, что людям часто доставляют удовольствие неудачи других людей[20]. Утверждается также, что у человека сформированы механизмы, позволяющие сотрудничать с окружающими. Они активизируются, если в судьбах есть общее[21]. С этой точки зрения нам целесообразно кооперироваться. Поэтому имеет смысл последовать следующим четырем советам[22]:

---

[17] См.: *Buss,* 2000.

[18] См.: *Sober, Wilson,* 1998.

[19] См.: *Tooby, Cosmides,* 1996.

[20] См.: *Feather,* 1994.

[21] См.: *Sober, Wilson,* 1998.

[22] См.: *Axelwood,* 1984.

а) *Расширьте диапазон возможностей в будущем.* Если вы сумеете отвлечься от настоящего момента, то, возможно, поступите по-другому. Например, вместо мести унизившему вас человеку вы можете промолчать и, таким образом, оставить шанс для дальнейшего взаимодействия.

б) *Проповедуйте взаимность.* Тот, кто ориентируется на сотрудничество, выживает, а того, кто использует других, избегают и даже изгоняют. Никому не нравится, когда его используют.

в) *Придерживайтесь равенства.* Если вы не требуете больше того, что даете, люди охотнее идут на сотрудничество. Они чувствуют, что к ним относятся справедливо и уважительно.

г) *Создавайте себе репутацию справедливого человека.* Если вы будете поступать так, окружающие охотнее будут сотрудничать с вами. Если же вы прослывете человеком, использующим других, люди от вас отвернутся.

4. *Удовлетворяйте базовые желания.* Было обнаружено, что у людей имеется базовый набор желаний, выгодных в эволюционном плане и ведущих к счастью. К ним относятся желание быть здоровым, добиться успехов в профессиональной деятельности, помогать друзьям и родственникам, установить близкие отношения, быть уверенным в себе, добиваясь успеха, потреблять качественные продукты, сохранять личную безопасность и иметь ресурсы, чтобы достичь этих целей[23]. В той мере, в какой мы способны удовлетворить все эти желания, мы можем испытывать удовлетворение. Люди испытывают счастье от полноценной жизни.

[23] См.: *King, Broyles,* 1997; *Petrie, White, Cameron, Collons,* 1999.

Б.Л. Фредриксон

Польза положительных эмоций*

Что хорошего в положительных эмоциях? Этот вопрос кажется почти глупым, потому что на первый взгляд ответ очевиден: положительные эмоции переживаются как хорошие. Сам этот факт делает их полезными и ценными переживаниями. Вопрос исчерпан, не так ли?

К сожалению, для многих психологов это так. Любой обзор научной литературы по эмоциям обнаружит повышенное внимание к отрицательным эмоциям вроде страха, гнева, отвращения и стыда, и лишь редкие случаи рассмотрения положительных эмоций, таких как радость, удовлетворенность, интерес и любовь. Таким образом, хотя мало кто может поспорить с утверждением Томаса Джефферсона в Декларации независимости о том, что стремление к счастью — достойная цель, научным изучением положительных эмоций занимались лишь немногие ученые.

По моему мнению, это большая ошибка. Здравый смысл (и некоторые исследования) подсказывает, что положительные эмоции вносят важный вклад в нашу жизнь[1]. Но каким образом? В каких областях? Эти вопросы интересуют ученых. Изучая данную проблему, я предложила новую модель для описания формы и функции набора положительных эмоций, включая радость, интерес, удовлетворенность и любовь. Я утверждаю, что благотворный эффект этих положительных эмоций не ограничивается тем, что мы просто переживаем приятные ощущения[2].

Положительные эмоции обогащают наше мышление и деятельность. Одно из достоинств отрицательных эмоций заключается в том, что они настойчиво побуждают нас действовать специфическим образом: бороться в случае гнева,

---

* *Аткинсон Р.Л., Аткинсон Р.С., Смит Э.Е., Бем Д.Дж., Нолен-Хоэксема С.* Введение в психологию. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 480.

[1] См.: *Myers, Diener,* 1995. [В ряде случаев библиографические ссылки в источнике приводятся не полностью. — *Ред.-сост.*]

[2] См.: *Fredrickson,* 1998.

бежать при испуге или сплевывать при отвращении[3]. Иначе говоря, отрицательные эмоции конкретизируют наши мысли и действия. Положительные эмоции, по-видимому, дополняют отрицательные; они расширяют наше мышление и деятельность. Радость подталкивает к игре, интерес — к исследованию, удовлетворение — к наслаждению, а любовь снова и снова порождает все эти побуждения. В данном случае достоинство положительных эмоций заключается в том, что они расширяют типичные способы нашего мышления о мире и пребывания в нем, заставляя нас творчески относиться к жизни, проявлять любознательность и больше общаться с людьми[4].

Положительные эмоции создают наши личные ресурсы. Хотя эмоции сами по себе недолговечны, они могут оказывать на нас продолжительное влияние. Расширив на короткое время наше мышление и активизировав нашу деятельность, эмоции способствуют генерации творческих идей, их осуществлению и установлению новых социальных связей. Например, игра может развить наши физические и социальные навыки, исследовательская деятельность способствует приобретению знаний, а наслаждение может расставить жизненные приоритеты. Важно отметить, что часто положительная эмоция продолжает оказывать на нас влияние спустя значительное время после того, как мы ее испытали. Таким образом, положительные эмоции создают наши хранилища ресурсов, используемые в тяжелые времена: от физических (например, способность перехитрить хищника) до интеллектуальных (возможность найти путь с помощью когнитивной карты) и социальных ресурсов (например, возможность получить помощь от определенного человека).

Эмоции — это форма адаптации. Психологи часто рассматривают эмоции как возникшую в ходе эволюции форму психологической адаптации, которая помогла древним людям прожить достаточное время для достижения репродуктивного возраста и стать нашими предками[5]. Адаптивная ценность отрицательных эмоций связана с их способностью ограничивать нашу деятельность. Эти специфические виды поведения (например, бороться, убегать, сплевывать) приводили к наилучшим результатам, когда наши предки сталкивались с угрозами жизни и здоровью. Я считаю, что адаптивная ценность положительных эмоций может быть связана с моделью «накопления и закрепления», которую я здесь описываю. Те наши предки, которые уступали побуждениям, вызванным положительными эмоциями (например, игре, исследованию, наслаждению), в результате накапливали большее количество физических, интеллектуальных и социальных ресурсов. Когда эти предки позднее сталкивались с неизбежными угрозами жизни и здоровью, данные ресурсы трансформировались

---

[3] См.: *Frijda, Kuipers, Schure,* 1989; Lazarus R.S. Emotion and adaptation. N.Y.: Oxford University Press, 1991.

[4] См.: *Fredrickson,* 1998; *Isen,* 1987

[5] См.: *Levenson,* 1994; *Tooby, Cosmides,* 1990.

в преимущества в борьбе за выживание. Затем, когда способности испытывать положительные и отрицательные эмоции были закодированы генетически, они при помощи естественного отбора, вероятно, закрепились и стали частью нашей универсальной человеческой природы.

Итак, положительные эмоции могут значить для нас больше, чем мы обычно допускаем. Положительные переживания могут расширить наши обычные способы мышления и действия, что, в свою очередь, создает нам личные ресурсы, делая нас более сложными и жизнерадостными людьми, чем было бы в противном случае. Так что в следующий раз, когда вы будете смеяться вместе с друзьями, удовлетворять свой интерес или наслаждаться прогулкой по парку, задумайтесь над тем, что вы, возможно, не просто испытываете кратковременные положительные ощущения, но еще и улучшаете свое здоровье и благополучие в долговременной перспективе.

Учебное пособие

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тексты

В трех томах

Том 2

Субъект деятельности

Книга 1

Редактор *О. А. Захарова*

Корректор *В. Н. Субботина*

Верстка *О. В. Кокорева*

Дизайн обложки *В.Д. Ентинзон*

Издательство «Когито-Центр»
129366, Москва, ул. Ярославская, 13, корп. 1
Тел.: (495) 682-61-02
E-mail: post@cogito-shop.com, cogito@bk.ru
www.cogito-centre.com

Подписано в печать 08.10.12
Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Печать офсетная
Печ. л. 38,0. Усл. печ. л. 49,26
Тираж 500 экз. Заказ
Отпечатано с готовых диапозитивов в ППП «Типография „Наука“»
121099, Москва, Шубинский пер., 6